

Selecciones

JULIO 2021

READER'S DIGEST

Atrapar a
un ciberacosador

PÁGINA 62

Analógico
versus digital

PÁGINA 58

Destinos especiales
cerca de casa

PÁGINA 96

Sin oxígeno
en el fondo
del mar

PÁGINA 48



UN CEREBRO MÁS POTENTE

PÁGINA 40

SOY LO QUE COMES	10
NOTICIAS DE LA MEDICINA	20
FOCO: JODIE FOSTER	34
VOCABULARIO	123

El sistema nº1 en ventas para cuidarse en casa DE LOS PIES A LA CABEZA

VIBROLEGS
SISTEMA VIBRATORIO Y MASAJEADOR



**VIBRACIÓN
+
REFLEXOLOGÍA**

ÉXITO EN
TV!

**SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES**

- Sesiones "a medida": 3 Programas predefinidos y modo manual
- 2 Terapias para la salud y estética: masaje por vibración y acupresión
- Para todas las condiciones físicas: 10 niveles de intensidad
- Tiempo regulable: 1-10 minutos

- Fácil de usar y con mando a distancia
- Lógico y portátil: Peso: 4,2 Kg
Dimensiones: 39x36x12 cm
- Potencia: 30 W
- Garantía Internacional 2 años



**EFICAZ CON SOLO
10 MINUTOS/DÍA**

**¡Bienestar integral
con un solo aparato!**

- ✓ TONIFICA LOS MÚSCULOS
- ✓ ACTIVA LA CIRCULACIÓN
- ✓ COMBATE LAS VARICES
- ✓ AYUDA A PERDER PESO
- ✓ REDUCE EL ESTRÉS
- ✓ ALIVIA EL DOLOR

GRATIS
GUÍA DE EJERCICIOS
para sacarle el máximo partido



**Espalda cargada, calambres, dolencias
de los pies, tendinitis, piel de naranja, flacidez...**

Consígalo ahora con todas las Garantías de Galería del Coleccionista

- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN

- ✓ CÓMODAS CUOTAS SIN INTERESES
(19 mensualidades de solo 10€)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

902 107 902

**GALERÍA
DEL COLECCIONISTA**

ES25

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

QUERIDOS LECTORES

Viejas sensaciones

EMPEZAMOS A recuperar viejas sensaciones, como aquellas de buscar un destino, planificar un viaje, hacer una maleta... Esa sensación que parecía aletargada durante el último año y medio y que muchos echamos de menos. Viajar es abrirnos al mundo, ampliar nuestras miras, descubrir cosas desconocidas de nosotros en otros lugares y culturas.

Pero no necesariamente hay que irse muy lejos. Este mes, los editores de Reader's Digest hemos querido compartir nuestros rincones favoritos, con una magia especial para nosotros, y que están próximos a nuestros hogares. Lee "Cerca de casa" (pág. 96) y comparte con nosotros tus lugares mágicos.

Además, en este mes de julio queremos destacar cómo potenciar nuestro cerebro, esa máquina de última tecnología cuya plasticidad no se limita a la infancia, sino que hoy se sabe que es posible moldear a cualquier edad con la creación de nuevas conexiones y vasos sanguíneos volviendo a una serie de conceptos básicos. No dejes de leer "Desarrolla un mejor cerebro", en la página 40.

Hacemos también un recorrido policial hasta la captura de un acosador de adolescentes *online*: una advertencia a todo aquel que se cree impune a la ley por estar detrás de una pantalla ("Atrapar a un acosador", pág. 62).

Y en nuestra sección de Lectura Extra, la conmovedora historia de un niño adoptado en un orfanato en Rumanía y el hombre que es hoy.

Una historia con muchos capítulos dolorosos, pero al fin y al cabo real. ("¿Puede un niño no querido aprender a amar?", pág. 104).

¡No te pierdas una sola página de Selecciones!

Feliz lectura y feliz mes de julio. 💎

Natalia Alonso,
DIRECTORA

Puedes escribir a
redaccion@selecciones.es



CONTENIDOS

Artículos

EN PORTADA

40 Desarrolla un mejor cerebro

Los últimos estudios indican que para mejorar la memoria y mantener la agudeza mental hay que ir a lo básico.

DRAMA EN LA VIDA REAL

48 Atrapado en el fondo del mar

Con el cordón de suministro de oxígeno cortado, al buzo le quedaban escasos minutos de vida.

58 Analógico versus digital

Cómo en la era digital de hoy día, niños de siete años son felices enviando una simple carta por correo.

62 Atrapar a un acosador

Con la ayuda de una obstinada investigadora de la policía, tendieron una trampa digital a un *hacker* que acosaba a niñas de secundaria.

74 ¡Alto ahí!

A veces, hasta los mensajes más sencillos se pueden expresar de formas muy diferentes.

80 Libres y salvajes

Fotografiar el viaje de mis sueños: el lugar donde corren libres los caballos salvajes.

CLÁSICOS RD

86 Un triunfo olímpico

Competidores de distintos países, dos hombres demostraron al mundo el verdadero significado del espíritu deportivo.

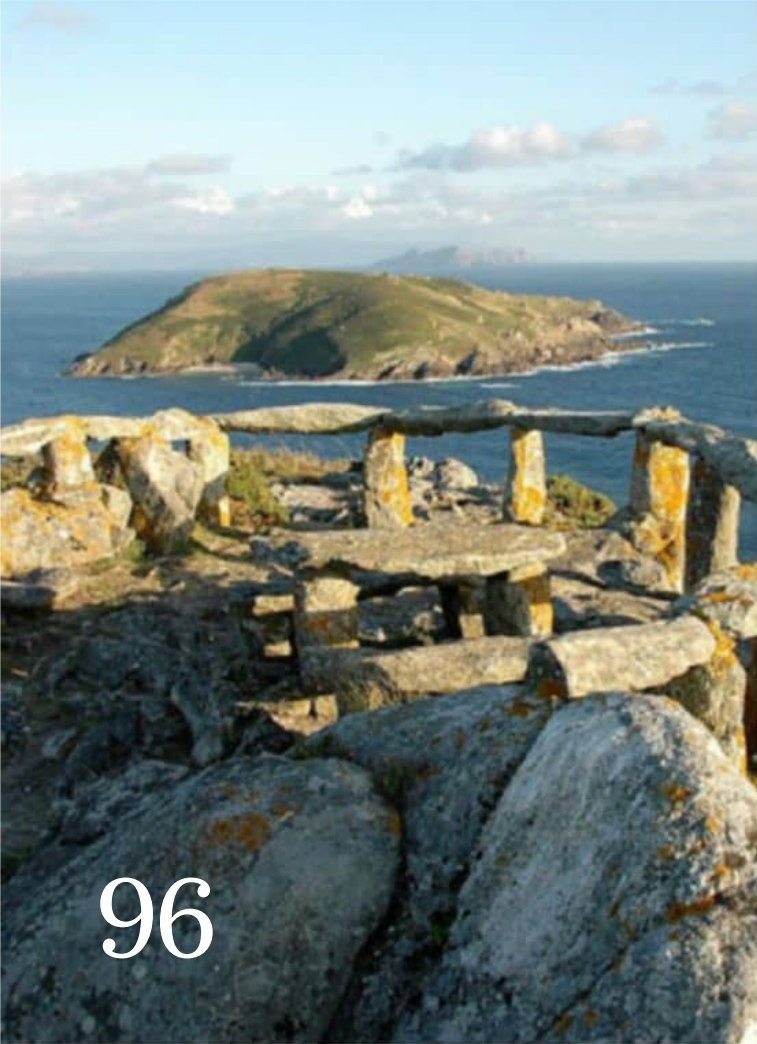
96 Cerca de casa

Los destinos turísticos más especiales no siempre se encuentran en lugares lejanos y exóticos.

LECTURA EXTRA

104 ¿Puede un niño no querido aprender a amar?

Treinta años después de su adopción, este hombre proveniente de un orfanato de Rumanía aún lucha contra las cicatrices de su infancia.



96



34

Secciones

- 1 **Queridos lectores**
- 4 **Mira el mundo**
- 10 **Soy lo que comes** Tomate
- 12 **Mascotas** Alimentos prohibidos
- 18 **Salud** Barbacoas seguras
- 26 **Misterio médico** Alerta roja
- 30 **Buenas noticias**
Alrededor del mundo
- 33 **A través de la historia**
Cerámica
- 34 **Foco**
Jodie Foster
- 38 **Termina esta frase**
Mi canción favorita...

Favoritos

- 9 **Cartas**
- 14 **Sonríe**
- 20 **Noticias de la medicina**
- 23 **Entre niños**
- 29 **Gajes del oficio**
- 72 **Así es la vida**
- 94 **La risa, remedio infalible**
- 120 **Rompecabezas**
- 122 **Soluciones**
- 123 **Vocabulario**
- 125 **Trivial**
- 126 **Citas citables**
- 127 **Próximo mes**
- 128 **Última risa**





MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →





...DE OTRA MANERA

El romanesco es una hortaliza que debe ser del gusto de los matemáticos, ya que presenta simultáneamente dos fenómenos numéricos. La forma espiral del cogollo sigue una secuencia de Fibonacci que se utiliza en matemáticas para determinar “la proporción áurea”, también conocida como la “proporción más bella”, y que aparece en todo: desde la arquitectura hasta el cuerpo humano. La planta también muestra una estructura fractal en su forma, ya que cada uno de los diminutos brotes verdes es una copia más pequeña de la forma de la cabeza más grande. Más allá de eso, el romanesco simplemente está bueno y es saludable, ya que es rico en nutrientes y vitamina C.

Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

Reader's Digest se publica en 27 ediciones y 11 idiomas.

© 2021 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK



www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidenta y directora ejecutiva

Bonnie Kintzer

Directora editorial, ediciones internacionales

Bonnie Munday

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN TWITTER



[@SeleccionesRd](https://twitter.com/SeleccionesRd)

CARTAS



Un viaje increíble

Me gustó mucho el artículo sobre los fiordos más increíbles de Noruega (“El hogar de los fiordos”, abril). Me permitió viajar un poco. Visitar los países nórdicos siempre ha sido mi sueño, pero por desgracia nunca se hizo realidad. Y ahora, me alegro de ir allí mientras leo. También la historia “Odisea en un volcán” (febrero)

mostró una hermosa lección de vida. Gracias por todas estas lecturas. Me aseguro de que todos los números de Reader’s Digest se leen de la A a la Z desde 1973. Luego le paso la revista a un amigo. ¡Si sumara el total, serían 576 números!

—MARCELLE RUNSER, *Francia*

De primera mano

La variedad de historias de Reader’s Digest es única. Y como siempre, no duda en decir la verdad, como en el reportaje “La verdad sobre los remedios milagrosos” (enero). He experimentado de primera mano lo importante que es estar bien informado sobre los medicamentos que nos ofrecen.

—WALTER BUCHBERGER, *Francia*

¿Derecho a hablar de ello?

¿Por qué la prensa y los políticos no hablan del control de natalidad en las reuniones mundiales sobre el clima? El calentamiento global, el CO₂, la miseria y la hambruna se solucionarían para la supervivencia de nuestro planeta y nuestros hijos. ¿Está prohibido hablar de ello? Es solo una humilde opinión.

—EDITH Y JACQUES ROBILLIARD, *Francia*



**SOY
LO QUE
COMES**

Tomates

Una historia de amor

*Kate Lowenstein
y Daniel Gritzer*

SEGURO QUE ME CONOCES como la alegría de los climas cálidos y sabes que si me comes crudo, como fruta (¡es lo que soy!), te pondré perdido. Lo que quizá desconozcas es que me extendí por el mundo hace solo unos pocos siglos.

Fui llevado a la hoy Italia en el siglo XVII por los españoles desde México, habiendo viajado a Oriente Próximo y el norte de África antes.

En ese momento, Italia era un rompecabezas de varios estados. Cuando se produjo la reunificación, en 1860, yo ya era un símbolo: el rojo de la bandera italiana al lado de la albahaca (verde) y el queso *mozzarella* (blanco) en numerosos platos patrios, desde la ensalada *caprese* hasta la pizza Margarita.

Años más tarde, millones de italianos atravesaron el océano Atlántico huyendo de la pobreza en Nápoles y Sicilia, y yo me fui con ellos. En Italia, cada rincón tenía su propio estilo gastronómico. Pero en Estados Unidos se unificaron. Pocos de los platos conocidos hoy como italianos pertenecían realmente a la tradición culinaria italiana. Surgieron de la mente creativa de estos inmigrantes. Y lo que unió a todas estas delicias fue servidor, la mayoría de las veces en salsa de tomate.

Este vínculo culinario no habría sido posible sin mi versión en lata, ya que soy bastante estacional y perecedero como para llenar tantos tarros de salsa durante todo el año,

sin que hubiese alguna forma de conservarme.

Pero no solo soy bueno para tus papilas gustativas: tu piel se beneficia con mis licopenos, el carotenoide que me da ese rojo característico. (Se cree que las personas con dietas ricas en licopenos están un poco más protegidas contra los rayos UV del sol). Tus ojos se dan un banquete con mi luteína, un antioxidante beneficioso para la retina. Puedes haber oído que los tomates y mis

UNA VEZ EN CASA, ALMACÉNAME SIEMPRE CON EL TALLO HACIA ABAJO.

demás familiares son malos para la artritis reumatoide y otras enfermedades autoinmunes, pero no hay estudios que establezcan dicha conexión y, de hecho, los médicos recomiendan una dieta rica en los nutrientes que ofrecen.

Los tomates más carnosos son los mejores para preparar salsa y el amado gazpacho, mientras que aquellos que tienen más semillas, redondos y de tamaño mediano, son mejores para consumir crudos. Eso suponiendo que esté en temporada y maduro. No te molestes en comer mucho tomate fuera de temporada.

Justo después de haber alcanzado mi punto exacto de sabor, paso a pudrirme prácticamente de la noche a la mañana. Esto es terrible para la agricultura y el transporte a gran escala, por lo que los agricultores me reproducen para ser resistente y no sabroso, y me cosechan antes para que pueda aguantar los largos viajes en camión, tren y barco. También me exponen al gas etileno para que mi piel pase de verde-rosada a roja, pero eso no afecta mucho mi sabor. En invierno, y a falta de las “manzanas del amor”, como me llaman en algunos idiomas, una buena opción son los tomates cherry, menos propensos a estropearse durante el transporte. También tienen más semillas y sabor aunque aún no estén maduros.

Córtame por la mitad y ásame en el horno a unos 150°C para eliminar algo de humedad y hacer que los sabores se concentren y pueda servir para hacer salsa de tomate.

Mis múltiples variedades te recordarán que a veces soy púrpura, amarillo, anaranjado, blancuzco con tonos amarillos, e incluso verde cuando completo mi maduración. Puedo tener forma de pera, de corazón o ser alargado y con surcos. Almacéname con el tallo hacia abajo, ya que la pérdida de humedad (que acelera la putrefacción) comienza por el tallo. Es mejor meter en la nevera solo los tomates ya maduros. Dame unos minutos para entrar en calor de nuevo antes de comerme. 

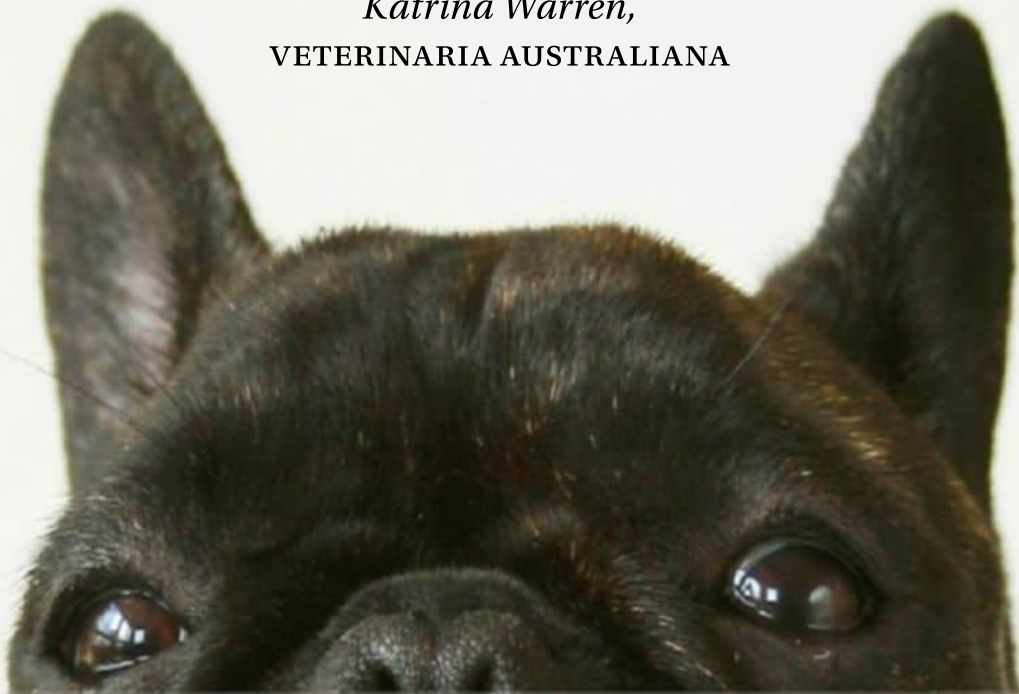


Alimentos prohibidos

*Algunos alimentos humanos
resultan tóxicos para los perros*



Katrina Warren,
VETERINARIA AUSTRALIANA



AUNQUE PUEDA ser tentador compartir comida con nuestros perros, hay que tener cuidado. Los siguientes alimentos pueden resultar tóxicos para ellos.

Cebolla

La cebolla cruda, cocida, desecada o en polvo resulta tóxica para los perros. No se sabe la cantidad que puede ser perjudicial, por lo que es preferible evitarla por completo.

Ajo

Algunas personas usan el ajo como tratamiento preventivo contra las pulgas, pero puede tener un efecto acumulativo tóxico. Cebollas y ajos causan anemia hemolítica, que provoca degradación de los glóbulos rojos. Encías de color pálido, vómitos, diarrea, orina con sangre, aceleración del ritmo cardíaco, debilidad y letargo son algunas señales.

Chocolate

El chocolate les puede resultar delicioso a los perros, pero puede tener efectos letales para su organismo. El chocolate y el cacao contienen teobromina, un químico que afecta el corazón, pulmones, riñones y sistema nervioso central de estos animales. Solo 50 gramos pueden ser suficientes para producir una intoxicación.

Uvas

A la mayoría de los perros les encantan las uvas, pero incluso una pequeña cantidad puede ser tóxica, incluidas las pasas. Síntomas como diarrea, pérdida de apetito, debilidad y falta de coordinación en los movimientos suelen aparecer unas 24 horas después de su consumo.

Cafeína

La cafeína puede provocar daños en corazón, pulmones, riñones y sistema nervioso central de los perros. Inquietud, hiperactividad y vómitos pueden ser las primeras señales de intoxicación, seguidas por jadeos, falta de coordinación, aumento de la frecuencia cardíaca, temblores y convulsiones.

Xilitol

El xilitol, endulzante artificial, puede causar efectos secundarios graves en los perros porque estimula la producción de insulina en el páncreas, lo que provoca hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en sangre) y puede causar graves daños en el hígado.

Ciertos frutos secos y semillas

Nueces de macadamia, semillas de manzana, cereza, melocotón, albaricoque y ciruela contienen la toxina de cianuro. 🍷

SONRÍE



Mi vida como superhéroe verde

Richard Glover

OLVÍDATE DE GRETA Thunberg. Yo soy el principal activista mundial del cambio climático. Bueno, al menos desde el mes pasado, cuando instalamos en casa paneles solares vinculado a una app en mi teléfono.

Ahora, allá donde me encuentre, puedo abrir la aplicación y ver la cantidad de electricidad que generamos y consumimos. En este preciso momento, estamos exportando 2,37 kilovatios a la red eléctrica.

Cómodamente sentado en mi silla en el trabajo, disfruto profundamente de la sensación. Sí, estoy salvando al planeta. Más específicamente: estoy ganando más de 10 centavos por hora, HACIENDO NADA. Si este ritmo se mantiene, podría llegar a un dólar al final del día. Mejor imposible.

Pero claro, se necesita algo de esfuerzo. Desde que me convertí en exportador de energía, he estado patrullando la casa con el objetivo de maximizar nuestra producción. Sí, recibo quejas de mi mujer del tipo: “Estaba usando la luz para leer” o “¿Cómo no salvaste mi trabajo antes de apagar el ordenador!”, pero creo que se siente agradecida por mis intervenciones.

La aplicación muestra hasta el más ínfimo nivel de consumo, lo que me permite controlar el ahorro que genero al apagar ordenadores, luces, electrodomésticos, *router*, etc. Hasta calcula cuantos “árboles” he “plantado”.

¿El problema? Anoche apagué todo y, sin embargo, aún estábamos consumiendo 0,05 kilovatios.

Comprobé la nevera. No hacía ningún ruido. El trabajo que me tomé al sellar la puerta con cinta de embalar había demostrado ser un útil ayuda para todos en casa. Las luces superiores estaban apagadas. Había quitado hasta la pequeña bombilla de la puerta. No había ningún dispositivo en *standby*.

Pero ahí seguía aquel brillante 0,05. Tal vez hay una rata en la

despensa mordiendo un cable eléctrico. No me puedo dormir, repaso en mi mente cada rincón de la casa.

De vuelta a la oficina, mi compañera me sugiere que tal vez sería bueno que trabajara un poco. Entiendo su punto, pero me cuesta mucho quitar los ojos de la app.

Es mediodía. Mi mujert está en casa. Se supone que debe estar en su oficina trabajando, pero (miro la app) el nivel de consumo está alcanzando un pico. Tengo ganas de llamarla y preguntarle: “¿Qué estás

SENTADO EN LA OFICINA, DISFRUTO DE LA SENSACIÓN: ESTOY SALVANDO EL PLANETA.

haciendo? Estás preparándote un té otra vez, ¿verdad?”

Busco el teléfono, pero mi colega me disuade. “Creo que eso podría resultar un poco controlador”.

“¿Te lo parece?”, le digo. “Pero pienso en la energía que podríamos estar exportando a la red si se conformara con un vaso de agua. Además, cuando abre la nevera para sacar la leche, para lo que primero debe quitar la cinta de embalar, la nevera debe volver a arrancar...”

Mi compañera sacude la cabeza y deja salir un suspiro interminable de solidaridad con su par femenina.

Algo doblegado, dejo tranquila a mi mujer, pero de algún modo mis pensamientos se materializan. Advierto que el gráfico de consumo se desploma a prácticamente nada. Ahora estamos exportando 3,35 kilovatios a la red, plantando 0,1 de un árbol y generando más de 20 centavos SOLO MIENTRAS ESTOY AQUÍ SENTADO.

Controlo la aplicación una vez más. ¡Oh no! ¡Se nubla! Desastre.

¡OH NO! ¡SE NUBLA! NO ESTAMOS PRODUCIENDO ELECTRICIDAD. NADA.

Ahora no estamos produciendo nada. Absolutamente nada. Y el consumo repentinamente se dispara. Estamos exprimiendo la red. ¿Qué hace mi mujer? ¿Ha puesto en marcha una fundición de aluminio?

Finalmente, mi compañera de trabajo vuelve a intentarlo. “Si te pasas todo el día mirando la aplicación, se te acabará la batería y tendrás que cargar el móvil en casa”.

Encuentro profundamente convincente su comentario. Dejo el teléfono a un lado. Para cuando llegue a casa, los paneles no estarán produciendo nada. El truco será esperar a que el cielo comience a mostrar los tonos rosados del amanecer para cargar.

Lo primero que hago por la mañana, antes de la salida del sol, es

despertar con cariño a mi mujer con un vaso de agua. “Este es el truco”, le digo, mientras ella parpadea en un intento por abrir los ojos. “Cuando estés trabajando hoy y veas que se nubla, ¿por qué no escribes a mano? Luego, cuando salga el sol, puedes ir al ordenador, encenderlo y rápidamente transcribir lo que hayas escrito a mano, mientras te aseguras de estar mirando al cielo por si vuelven las nubes”.

Su expresión es de desesperación. Bueno, *pienso* que parece desesperada. Está bastante oscura la habitación, porque no he encendido la luz.

Casualmente, explica mi mujer, ambos saldremos de casa. No habrá ordenadores encendidos en todo el día. No se prepararán tazas de té. Solo los paneles y su zumbido: la energía siendo exportada.

En el trabajo, cerca del mediodía, me permito controlar la app, solo para calcular cuánto he ganado y cuántos “árboles” he “plantado”.

¿Qué?! ¡Desastre! De nuevo se ha nublado y seguimos consumiendo. ¡Por qué! ¡Oh, por qué dejó mi mujer el mando a distancia de la televisión al alcance del perro! Tengo que tener unas palabras con él.

Como sabe Greta Thunberg, a veces es difícil ser un adelantado a tu propio tiempo. 💎

Esta columna fue publicada por primera vez en el diario *Sydney Morning Herald*.



**DONA
AHORA**



ES42 0049 6791 7420 1600 0102

% bizum 33439



900 811 888

Manos Unidas





*Cuida de la salud de
los tuyos con estos
consejos para
cocinar al aire libre*

Barbacoas seguras en verano

Holly Pevzner



EXISTEN riesgos para la salud cuando se trata de carne. Consejos sobre cómo evitarlos.

Descongela en la nevera. Mucha gente descongela las hamburguesas y el pollo a temperatura ambiente, y eso propicia la proliferación de bacterias peligrosas. Descongela la carne en la nevera y ten en cuenta que medio kilo de carne picada tarda al menos un día en descongelarse correctamente. Si no tienes tiempo, pon la carne congelada en una bolsa de plástico cerrada herméticamente y sumérgela en agua fría sustituyéndolo cada media hora hasta que la carne esté lista para cocinar.

Marina primero. El Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer recomienda marinar las carnes en la nevera antes de cocinarlas. Esto sirve para crear una barrera contra el humo y las llamas, que desprenden sustancias cancerígenas. Una mezcla de zumo de limón, vinagre o vino, junto a hierbas y especias, disminuye la formación de aminas heterocíclicas (AHC). Estas sustancias químicas, potencialmente cancerígenas, se forman cuando las proteínas de la carne se exponen a temperaturas muy elevadas. (Utiliza un marinado diferente en la barbacoa para evitar añadir jugos de la carne cruda a los

alimentos cocinados). Si vas a cocinar cerdo, una buena idea es marinarlo cuatro horas en cerveza negra o pilsner. Este procedimiento reduce la formación de hidrocarburos aromáticos policíclicos, que son similares a los AHC, según una investigación publicada en el *Journal of Agricultural and Food Chemistry*.

Cocina la carne antes de hacerla en la barbacoa. Si calientas la carne en el microondas, la hierves o asas un poco antes, reduces el tiempo que necesita en la barbacoa. Según el Centro Integral del Cáncer de la Universidad de California, cocinar previamente una hamburguesa durante unos minutos en el microondas puede eliminar la mayoría de los AHC. Pero esto solo se debe hacer si vas a hacer la carne inmediatamente en la barbacoa para evitar la proliferación de bacterias.

Utensilios de cocina diferentes. Después de poner carne cruda en la barbacoa, debes lavar el utensilio antes de usarlo en alimentos cocinados o usar uno limpio para sacar la carne cocinada. Podrías transferir bacterias de la carne menos cocinada. Las mismas reglas se aplican a las tablas de cortar: si has puesto carne cruda en la tabla, hay que lavarla antes de volver a utilizarla.

Da la vuelta a las hamburguesas con frecuencia. Al hacerlo, se aumenta gradualmente la temperatura interna de la carne, lo que reduce la formación de las AHC hasta en un 100%. Y

mueve la carne de lugar en la parrilla: cuando la grasa gotea en un solo sitio, puede provocar una llamarada que entre en contacto con la carne, lo que contribuiría a la formación de sustancias cancerígenas.

Cuidado con las carnes poco hechas. Pueden contener bacterias como salmonella o E. coli. La única forma de saber si la carne se ha cocinado a una temperatura segura consiste en insertar un termómetro en la parte más gruesa. (Hay termómetros

MARINAR LA CARNE EN LA NEVERA ANTES DE COCINAR REDUCE EL RIESGO DE AHC.

digitales con lectura instantánea). Una temperatura interna segura para la carne picada es de 71°, ya que la e-coli no sobrevive a esa temperatura; si se trata de carne roja, como un bistec, chuletas de cerdo y pescado, la temperatura adecuada es de 63°; y para las aves, la temperatura aumenta a 74°.

No dejes comida cocinada mucho tiempo sin comerla. En días muy calurosos, las bacterias presentes después de cocinar empezarán a multiplicarse. Cuando la temperatura alcanza 30° o más, hamburguesas o alitas de pollo deben consumirse como máximo una hora después de cocinarse. 🍷

Noticias DEL **MUNDO DE LA MEDICINA**



Entrenamiento de fuerza, bueno para mujeres

De media, se pierde del tres al ocho por ciento de masa muscular cada década después de los 30 años, pero el entrenamiento de fuerza puede desacelerar este deterioro natural. Según un análisis realizado por la revista *Sports Medicine*, las personas mayores, independientemente de su sexo, pueden obtener beneficios de la práctica de ejercicios de resistencia, ya sea levantar peso, hacer sentadillas, flexiones y abdominales. Los

hombres tienden a desarrollar más músculo con este tipo de actividades, pero hombres y mujeres consiguen logros similares en materia de tamaño corporal. Combatir la pérdida muscular por la edad no es el único beneficio: el entrenamiento de resistencia puede mejorar la fortaleza, el equilibrio y la densidad ósea, lo que se traduce en menor riesgo de caídas.

Calzado adecuado para la artritis de rodilla

Si sufres osteoartritis en las rodillas, algunos expertos recomiendan usar calzado que proporcione soporte y amortiguación, mientras que otros creen que los zapatos bajos, flexibles y que mantienen los pies libres son mejores para reducir los síntomas. Científicos australianos decidieron recientemente poner a prueba ambas opciones: los usuarios dijeron tener una mayor reducción del dolor y menos efectos adversos (como inflamación de rodilla o dolor de tobillos) al usar un calzado más rígido y anatómico. Aunque un zapato adecuado no resuelve el problema, junto al ejercicio, el control del peso y la medicación, puede ayudar a facilitar la vida con osteoartritis.

Vacuna contra el Covid, segura para alérgicos

Aunque es posible desarrollar una reacción alérgica a una vacuna, la



probabilidad es extremadamente baja: alrededor de uno en un millón. Eso significa que las vacunas contra el Covid-19 son seguras incluso para la gran mayoría de los alérgicos a ciertos alimentos o elementos presentes en el ambiente en el que viven. Si te preocupa, en las pautas desarrolladas por un equipo de alergólogos dirigido por autoridades de Harvard se sugiere que, tras recibir la vacuna, se permanezca en el lugar durante 15 minutos (30 minutos en caso de antecedentes de anafilaxis). De esta forma, si sufres una reacción grave, podrán darte epinefrina. (Para tu tranquilidad, lleva tu propio dispositivo de epinefrina si has sufrido anafilaxis en otras ocasiones.)

Dislexia: desafíos y fortalezas

Es posible que la dislexia conlleve más que dificultades con la lectura, según un estudio realizado en California. A los niños que participaron de la investigación se les enseñaron videos emocionalmente evocadores, por ejemplo, de un bebé que reía o



de una mujer que estaba a punto de vomitar. Los niños con dislexia manifestaron reacciones más fuertes, medidas a partir de ciertos elementos como expresiones faciales y frecuencia respiratoria. Debido a que sus cerebros funcionan de manera diferente, es posible que muchos niños con dislexia experimenten emociones de manera más intensa. Aunque puede contribuir al desarrollo de mejores habilidades sociales, también es posible que los niños con este desorden necesiten más apoyo cuando se trata de procesar sentimientos negativos intensos para evitar depresión y ansiedad.

Repelente de insectos efectivo a base de plantas

Mantener lejos a mosquitos y garrapatas implica mucho más que evitar molestas picaduras: estos insectos a veces transmiten infecciones graves como el virus del Nilo Occidental, la enfermedad de Lyme y enfermedades tropicales como Zika y malaria. Si prefieres evitar los repelentes sintéticos, puedes probar *nootkatone*, un compuesto presente en la cáscara del pomelo y en los cedros amarillos de Alaska. Esta sustancia ya se utiliza como saborizante para alimentos y fragancia. El pasado verano, la Agencia Medioambiental de Estados Unidos registró este componente como repelente de insectos, lo que abre la puerta a una variedad de nuevos

productos. A diferencia de otros repelentes a base de plantas como la citronella, los efectos del *nootkatone* duran varias horas.

Mayores más vulnerables al calor en verano

En un estudio canadiense se señaló la sorprendente razón que explica por qué los mayores son más vulnerables al calor: transpiran más cuando desciende su nivel de líquido corporal.

Cuando hace calor y estamos en movimiento, comenzamos a transpirar, lo que ayuda a perder temperatura. También provoca pérdida de líquido, lo que aumenta la concentración de sodio en la sangre.

Cuando esta concentración alcanza niveles muy elevados (en otras palabras, cuando nos deshidratamos) una persona joven dejará de transpirar tanto, co-

menzará a sentirse acalorado y sediento y beberá agua.

Pero el organismo de las personas mayores tiende a reaccionar más despacio y no necesariamente se sentirán sedientos. Esta capacidad es, en



realidad, motivo de cautela: el individuo se encuentra ante un mayor riesgo de sufrir un golpe de calor, agotamiento y problemas cardiovasculares disparados por el calor.

Se debe prestar atención a otras señales de deshidratación, como orinar poco y de color oscuro o experimentar fatiga, confusión y mareos.

El riesgo de saltarse controles mamarios

Si debido a la pandemia te has saltado tu revisión ginecológica, pide cita. En un estudio con mujeres suecas, aquellas que habían ido a los dos últimos controles mamográficos previos a un diagnóstico de cáncer de mama tenían una probabilidad un 29 por ciento más baja de morir respecto a aquellas que solo habían ido a uno de los controles.

Siestas que potencian la mente

En China, echarse una siesta diaria es una práctica considerada parte esencial de un estilo de vida saludable. Los resultados de un nuevo estudio realizado con personas mayores chinas respaldan esta idea: aquellos que habitualmente se echaban una siesta de dos horas o menos mostraban un rendimiento cognitivo significativamente mejor, a partir de diferentes habilidades como orientación, habla y memoria. 🍀

ENTRE NIÑOS



“Tenemos que leer *Grandes esperanzas* en la clase de inglés. Sinceramente, pensé que iba a ser mucho mejor.”

Pedirle a tu hijo que llame a su hermano para que venga a cenar equivale a decirle que se ponga junto a ti y grite su nombre a pleno pulmón.

—@CHEESEBOY22

Cuando mi hija tenía tres años, le encantaba escucharme leerle el mismo libro una y otra vez, así que decidí grabarme leyéndolo en una

cinta. Una tarde, cuando su padre llegó a casa, le saludó emocionada y le dijo:

—Ahora mamá puede leerme sin ni siquiera abrir el libro.

—NATIVIDAD DE LEON

Hoy le he preguntado a un niño de Infantil si el viernes era su día favorito de la semana. Su respuesta:

—No lo sé. No sé muchas cosas.
Estoy confuso continuamente.

— @DONOMO

Después de que le dijeran que es de mala educación llamar a la comida asquerosa, nuestro hijo de cuatro años está encontrando formas cada vez más creativas de expresarse:

♦ “Esto me sabe... desafortunado”.

♦ “Esto envía a mi boca al espacio exterior”.

♦ “La coliflor está”, mientras pellizca los dedos, “así de deliciosa”.

—ALIX E. HARROW, *escritor*

Después de que mi hija se negara a vestirse, perdí los nervios y le dije que no podía ir a desayunar hasta que se cambiara.

Entonces se puso otro pijama.

— @DARA_BHUR_GCARA

En sexto curso, un chico me pidió que fuera su novia y yo no estaba segura de haberle oído bien, así que me asusté y le dije que sí. Entonces me chocó los cinco y no volvimos a hablar.

—REDDIT.COM

Mi nieto de seis años, Lucas, y yo jugamos a un juego llamado galletas misteriosas, en el que yo hago galletas y él adivina algunos de los ingredientes.

Lucas se estaba volviendo bastante bueno reconociendo los ingredientes hasta hace poco, cuando hice unas

galletas muy pastosas y le pedí que dijera qué contenían.

Respondió: “¿Esponjas?”

—DONNA FULCHER

Mi hija me preguntó por qué no podía dejar el colegio, y le dije que eso iba en contra de la ley y que podían mandarme a la cárcel. Entonces me miró a los ojos y dijo: “Te visitaría”.

— @CECIATL

Mientras estaba en unos grandes almacenes, observé que una niña miraba con nostalgia los peluches y decía:

—Ojalá siguiera siendo una niña.

Su padre, de pie junto a ella, respondió:

—Tienes 10 años

— @HANDLEBRANDLE

Estaba preparando una obra de teatro con mi clase de alumnos de 6º curso: se trataba de una escena en la que un personaje pedía clemencia a un juez por un delito menor.

En un intento por ganar simpatía, uno de mis alumnos improvisó: “Por favor, deme una oportunidad, su señoría. Tengo cuatro esposas y diez hijos”.

—KENNARD RAMPHAL

Un día, mi hija de tres años estaba leyendo un cuento al lado de su abuela. De pronto, se volvió hacia ella y le preguntó, intrigada:

—¿Y qué quieres ser tú de mayor?

—SHAHIM JUMA

EVOLUCIÓN

Desde entonces hasta hoy,
la evolución de **Selecciones**
READER'S DIGEST



Desde las primeras ediciones en
español de los años cuarenta
hasta la actualidad.



*Si no había chinches
ni alergias, ¿por qué
despertaba con los ojos
cerrados por la hinchazón?*

Alerta roja

Lisa Bendall

EN 2016, JANICE BRISCO, empleada de una funeraria en Canadá, de 65 años, comenzó a notar la presencia ocasional de granos en la cara. Solían aparecer a la hora de dormir en forma de ronchas rosadas del tamaño de una picadura de insecto o en pequeños grupos. Por la mañana, las lesiones inflamadas y enrojecidas producían picor y el malestar tardaba unos días en desaparecer. Aunque lavó la ropa de cama y el cubrecolchón con agua caliente, siguió con reacciones cutáneas. Se presentaban una vez cada



dos meses pero su intensidad iba en aumento. Luego comenzó a sufrir episodios de enrojecimiento e inflamación en todo el rostro. Hacia finales del 2017, sufrió una reacción más grave: su cara adoptó un color rojo violáceo, sentía la piel tan tirante que le dolía y los párpados se le inflamaron tanto que apenas podía abrirlos.

“Me dolía y tenía mucho miedo porque casi no veía”, recuerda. Pidió cita de urgencia con su médico de familia, quien se alarmó. Le mandó un antihistamínico para calmar la supuesta reacción alérgica y la remitió a un alergólogo. La piel tardó de dos a tres días en recuperar su tono. En enero de 2018, Brisco fue a un alergólogo, quien le realizó una prueba intraepidérmica durante la que puncionó la piel para introducir pequeñas cantidades de alérgenos.

ILUSTRACIÓN DE VICTOR WONG

La paciente desarrolló reacciones leves a unas cuantas sustancias, como el alérgeno de gato y la ambrosía, pero nada explicaba los ataques.

Poco después, durante una consulta dermatológica de rutina, Brisco compartió algunas fotografías de sus reacciones cutáneas. Intrigado, el médico la remitió a la Dra. Sandy Skotnicki, dermatóloga del Departamento de Medicina de la Universidad de Toronto. Skotnicki es especialista en dermatitis de contacto, reacciones cutáneas que se distinguen de las alergias causadas por la ingesta o inhalación de sustancias porque aparecen solo al tocar alérgenos o compuestos irritantes, los mismos que el alergólogo había tratado de identificar mediante la prueba intraepidérmica.

Cuando finalmente consiguió cita, la doctora supo de inmediato que el problema se debía a algo que estaba entrando en contacto con la piel de la paciente. La dermatitis de contacto suele presentarse cuando se aplica algo sobre la piel, como crema facial, y afecta en particular a las personas que utilizan dichos productos habitualmente. Pero las reacciones de Brisco eran intermitentes, por lo que algo no terminaba de cuadrar. ¿Qué era algo que usaba de modo esporádico? A Brisco no se le ocurría nada. Pero sin esa respuesta, correría el riesgo de sufrir reacciones cada vez peores, ya que con el tiempo su sistema inmunitario aprendería a

lanzar respuestas de intensidad creciente.

Skotnicki decidió llevar a cabo una prueba epicutánea con parches planos que contienen varios recuadros de menos de un centímetro, cada uno impregnado de una pequeña cantidad de sustancia específica. Estos parches se adhieren a la espalda del paciente con tela adhesiva y se retiran 48 horas después. Tras un período extra de 48 horas, el médico lo revisa en busca de reacciones. Se pueden hacer pruebas con docenas de compuestos a la vez; sin embargo, como existen miles de potenciales alérgenos cutáneos, el

SEGÚN LA PRUEBA, LA PACIENTE ERA ALÉRGICA A LA LAVANDA Y OTRAS COSAS, PERO ¿CÓMO HABÍA TENIDO CONTACTO CON ESAS SUSTANCIAS?

dermatólogo debe elegir qué subconjunto de sustancias (“bandeja”) utilizar. Skotnicki tiene bandejas personalizadas para peluqueros, mecánicos y otros profesionales; también pregunta por aficiones como la pintura o la filatelia. “Con la dermatitis de contacto se debe actuar como un detective”, apunta.

La doctora comenzó la evaluación con una bandeja estándar de 85 sustancias, que incluye ingredientes cosméticos y colorantes para telas. “Mi espalda completa, de hombro a hombro y casi hasta la cintura, estaba cubierta con pequeños parches blancos”, recuerda Brisco. Salvo por el picor del adhesivo, no se enteró de cómo iban las cosas bajo esos parches en los dos primeros días. Pero una vez que se los retiraron, mientras esperaba al día de la consulta, se miró al espejo y notó que algunos recuadros de piel estaban inflamados.

Skotnicki identificó lugares en los que la piel había adoptado un color rojo fuerte y tenía sarpullido. Aunque dio positivo a la lavanda y té limón, la peor reacción se había producido al contacto con ylang-ylang, un árbol tropical cuyo extracto ha adquirido popularidad en la industria cosmética. Las sustancias a las que Brisco había reaccionado suelen hallarse en champús y perfumes, pero tienen otra cosa en común: se venden como aceites esenciales. Durante un congreso al que había asistido hacía poco, Skotnicki se había enterado de la creciente incidencia de alergias asociadas al uso de difusores, máquinas que propagan partículas de aceites esenciales por el aire para mejorar el estado de ánimo o el funcionamiento mental. “Estaba utilizando un difusor a diario”, recuerda Brisco, quien había empezado a

recurrir a varios aceites esenciales un par de años antes de la aparición de las reacciones cutáneas. Una vecina le recomendó los aceites y Brisco se aficionó a ellos, lo que la llevaba a exponerse a distintos aromas. Solía optar por aceites de cítricos, como el limón o el pomelo para levantar el ánimo, y el de menta le parecía energizante. Además, de vez en cuando elegía el de lavanda para dormir mejor o mezclas que incluían ylang-ylang para un efecto revitalizante, sin saber que ambos le resultaban nocivos.

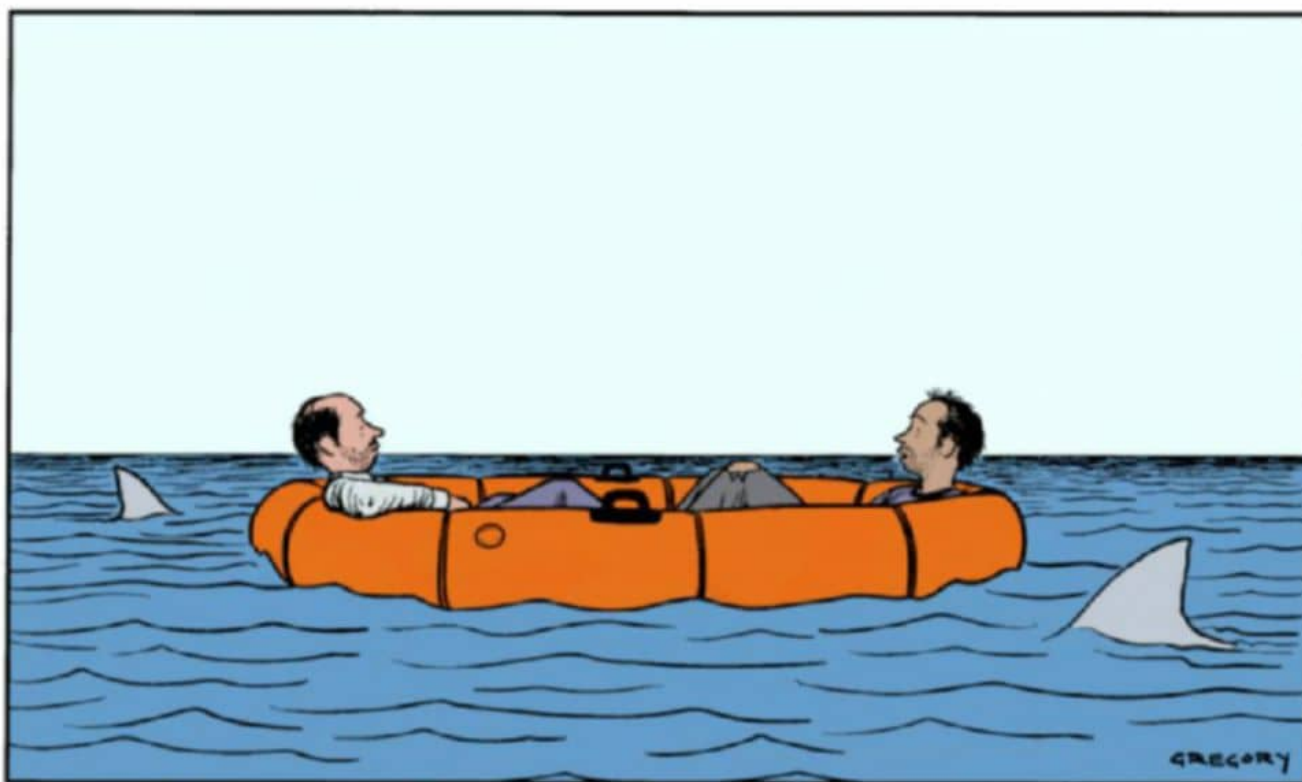
Cuando los aceites esenciales se propagan por el aire, entran en contacto con la piel. “Los párpados son tan finos que es ahí en donde se gestan las primeras reacciones alérgicas”, informa Skotnicki. Si Brisco hubiera seguido usando los aceites, las reacciones se habrían vuelto más extremas con el tiempo y los sarpullidos y picor se habrían extendido a otras áreas, como las orejas o el cuello. Entre el dos y el cuatro por ciento de la población es alérgica a las sustancias químicas de los productos que usa a diario y no lo sabe, comenta Skotnicki.

Brisco evita ahora los aceites esenciales a los que es alérgica y se mantiene a distancia prudencial del difusor. Además usa productos de belleza y limpieza sin fragancia.

Esto también sirvió a la dermatóloga para empezar a preguntar a los pacientes por el uso de aceites. 🌸

GAJES

DEL
oficio



“Si hubiera pensado en traer mi teléfono,
podría estar trabajando un poco”.

Un sujeto subió al tren en el que yo viajaba, mientras hablaba por teléfono con su madre. Por lo que pude deducir, trataba de terminar la conversación, pero ella no pensaba igual. Digo eso porque, finalmente, el hombre anunció en voz alta y tono desesperado: “¡No, mamá, no quiero hablar con el perro!”

—JENNIFER PAULY, *Estados Unidos*

La empresa para la que trabajo organizó una cena para todos los empleados, acompañados de sus familias.

Antes del primer discurso, el presentador hizo una petición: “Les pedimos encarecidamente que pongan sus teléfonos móviles y niños en modo de vibración”.

—GREATCLEANJOKES.COM



BUENAS NOTICIAS

ALREDEDOR
del mundo

En Australia, Veena Sahajwalla reutiliza la basura.

SOLUCIÓN PARA LA BASURA MUNDIAL

INNOVACIÓN Los humanos generamos alrededor de 11.200 millones de toneladas de basura todos los años. Veena Sahajwalla, ingeniera y científica especializada en materiales de la Universidad de Nueva Gales del Sur en Sídney, ha desarrollado un novedoso enfoque para abordar el problema mundial de la basura que revoluciona el concepto de reciclado: microfábricas de residuos.

Mientras que la mayoría de las plantas de reciclaje simplemente remodelan materiales viejos y los transforman en versiones nuevas del mismo producto, en estas microfábricas se emplea tecnología

térmica para “reformular” los objetos y convertirlos en cosas completamente diferentes. En su primera microfábrica, lanzada en 2018, se transforman tableros de circuitos de ordenador desechados en aleaciones de metal, como cobre y estaño. En la segunda, operativa desde 2019, se reutilizan restos de plásticos y se transforman en filamentos para impresoras 3-D. Ambos se financian con fondos de la universidad.

Las microfábricas, aún en desarrollo, tienen entre 50 y 100 metros cuadrados y están preparadas para funcionar con apenas dos operarios. “El reciclaje se suele

FOTOGRAFÍA: ANNA KUCERA

asociar con infraestructura de gran envergadura e instalaciones inmensas”, afirma Sahajwalla. “Yo quiero revertir esa noción”.

En enero comenzó a probar una tercera microfábrica, la primera en un entorno comercial. Junto a una empresa local de reciclaje, convierten ropa usada y vidrio en tejas, azulejos y materiales para la construcción. Sus iniciativas ya están despertando mucho interés en numerosas empresas de Australia.

Cobijo para personas sin hogar

SOCIEDAD El pasado invierno, el temor al Covid en los refugios de Alemania llevó a muchas personas sin hogar a dormir en las calles, lo que provocó al menos 20 muertes por congelamiento, la cifra más elevada registrada en 24 años. Para abordar este problema, en la ciudad de Ulm se montaron puestos de descanso en plazas y otras áreas públicas para cobijar a las personas sin hogar.

Los prototipos resistentes al viento y al agua, conocidos como “Nidos de Ulm”, están hechos con madera. Miden unos 2,5 metros de largo y 1,4 metros de altura y cada uno tiene capacidad para dos personas que pueden tumbarse una junto a otra sobre una superficie preparada para

dormir. También cuentan con sensores de humo y CO₂.

En los últimos años han aumentado las personas sin hogar en Alemania; se estima que 678.000 no tienen vivienda permanente.

Recuperar las grullas, un ave al borde de la extinción

CONSERVACIÓN Hace algún tiempo las grullas habitaban las zonas húmedas de Inglaterra, pero en 1600, la caza excesiva y la pérdida de su hábitat natural las llevó a la extinción en el Reino Unido. Iniciativas recientes han contribuido a un retorno significativo de estas aves.

Conocida también como grulla común, mide poco más de un metro, posee un plumaje grisáceo y una coronilla rojo intenso. Durante un período de cinco años iniciado en 2010, el Proyecto

Gran Grulla consiguió reintroducir en el suroeste de Inglaterra 93 aves de Alemania, que habían vivido allí 12 años. Una encuesta realizada en 2020 reveló que estos esfuerzos habían alcanzado un éxito absoluto: en Reino Unido, la población se compone ahora de más de 200 grullas, entre ellas 64 parejas reproductivas con 23 crías.

Con más de 160 especies en peligro de extinción, hay esperanza.



Protección para personas mayores por ataques racistas

COMUNIDAD Cinco vecinos del área de la Bahía de California decidieron actuar tras una serie de episodios de violencia racista vinculados con la pandemia sufridos por personas mayores de origen asiático que vivían en la zona.

Fundaron *Compassion in Oakland* (CIO), una iniciativa gestionada por voluntarios que acompaña a personas mayores que temen caminar solas.

Los residentes de Chinatown pueden completar un formulario en la página web de CIO, llamar o enviar un mensaje de texto para solicitar un acompañante, ya sea para acompañarlos a una cita médica o para ayudarles a hacer la compra. En marzo ya se habían apuntado más de 800 voluntarios como acompañantes, una cantidad que ha aumentado aún más después de que se registraran más ataques contra descendientes asiáticos en distintos puntos de Estados Unidos. 🇺🇸

Ali Amad

HÉROES

DOS HERMANAS ESPAÑOLAS Y UNA ESCUELA EN BEIRUT

EN 2015, la estudiante española Janira Taibo, de 19 años, conoció en las calles de Beirut, en el Líbano, a Salah, un niño de 13 años, refugiado de la guerra siria. Janira comenzó a enseñarle inglés. Esa fue la inspiración que dio vida a *26 Letters* (el número de letras del alfabeto inglés), una escuela en Beirut que ofrece educación gratuita en inglés, matemáticas y

otras materias a unos 100 estudiantes de entre tres y 21 años.

“Trabajamos con refugiados sirios, pero aceptamos estudiantes de cualquier origen y con cualquier nivel”, asegura Janira. Dirige la escuela junto a su hermana melliza, Tamar, otros dos cofundadores españoles y un equipo de 53 voluntarios y personal de apoyo, entre ellos Salah, hoy de 19 años.

Se estima que cerca de 1,5 millones de refugiados sirios residen en Líbano y cerca de un 88 por ciento vive en condiciones de extrema pobreza.

“Nuestro objetivo es ayudar a romper el ciclo de pobreza de las familias de nuestros estudiantes”, afirma Janira. “Ayudar a otros y querer un mundo mejor no nos convierte en héroes. Solo nos hace humanos”.



Las mellizas Tamar (izquierda) y Janira Taibo



Cerámica

10.500 a. C. Se crea la cerámica Jomon en lo que hoy es Japón, decorada con un patrón de cuerda (Jomon significa “cuerda”).

8000 a. C.

Se usan por primera vez hornos para la producción de alfarería en Oriente Medio.

4000 a. C.

Se inventa el torno alfarero por los sumerios, en Mesopotamia.

210 a. C.

Se coloca un “ejército de espíritus” de terracota de 8.000 figuras en la tumba del emperador Qin Shi Huang, los “Guerreros de Xian”.

700 a. C.

Primera pieza de cerámica con figuras negras en Corinto (Grecia).



600s

Se desarrolla la porcelana en China, bajo la dinastía Tang.

1400s

Uso de terracota pintada y vidriada por los escultores del Renacimiento en Italia.



1600s

Millones de piezas de porcelana china son importadas a Europa por la Compañía Holandesa de las Indias Orientales.

1946

La producción masiva de plástico comienza a reemplazar a la cerámica con la invención de los contenedores de plástico Tupperware.





La estrella de cine Jodie Foster habla sobre disciplina, la alegría de ser madre y las cosas que realmente importan en la vida

“No quiero fallar en ninguna circunstancia”

Rüdiger Sturm

PELÍCULAS COMO *Taxi Driver* o *El silencio de los corderos* convirtieron a Jodie Foster en una estrella de cine. Hoy, esta mujer de 58 años prefiere dirigir y dedicarse a su familia. Cuando se pone frente a la cámara, acierta, como es el caso de su papel en el drama político *The Mauritanian* (en cines a partir del 24 de junio), que le ha valido a la actriz un Globo de Oro.

READER'S DIGEST: *Ha declarado recientemente que debería dejar de actuar. Pero ahora la vemos de nuevo en el cine.*

JODIE FOSTER: Lo cierto es que nunca quise ser actriz. A los tres años hacía anuncios publicitarios y después seguí trabajando. Nunca

tuve la oportunidad de descubrir lo que realmente quería.

¿Eso significa que su trabajo es una carga para usted?

No me malinterprete. Estoy increíblemente agradecida por las experiencias que he vivido. Pero este trabajo es mucho más difícil para mí que para mis colegas, ya que ellos tienden a abordar la profesión de manera instintiva. Pero yo analizo los guiones como si fuera crítica literaria. Es mi manera de saber lo que debe transmitirme el guión. Así que tengo que combinar mi manera racional de pensar y mis sentimientos. Además, no quiero fallar en ninguna circunstancia. Eso sería terrible para mí.

Muchas de sus películas tratan sobre conflictos sociales o injusticias. Siempre surge la misma pregunta: ¿Cómo hacer lo correcto? Quiero convertirme en una mejor persona a través de mis papeles y espero que mis películas tengan el mismo efecto.

En algunos momentos, ha dejado su carrera en suspenso para ocuparse de sus hijos. ¿Se arrepiente?

Nunca. De lo único que estoy orgullosa es de mis hijos. Por eso mi carrera ya no es tan importante para mí. Ser madre me hace sentir mucho mejor que actuar.

¿Le hubiera gustado que sus dos hijos se convirtieran en actores infantiles?

La verdad es que no. Aunque a mí no me arruinó la vida. Pero tuve que hacer frente a las enormes expectativas de mi madre y aprendí disciplina desde muy pequeña. He intentado ser menos dura con mis hijos. Deben crecer con más libertad de la que yo tuve.

Parece que controla su vida a la perfección.

Esa impresión es engañosa. También tomo malas decisiones de las que luego me arrepiento. Y cuando me acuesto por la noche, me digo: “¡Qué día de mierda!”

Pero cuando ganas un premio tan importante como un Óscar, ¿esas sensaciones se evaporan?

JODIE FOSTER

Nació el 19 de noviembre de 1962 en Los Ángeles, Estados Unidos. Su papel en *Taxi Driver* la hizo mundialmente famosa con solo 13 años. En la década de 1980, Foster terminó sus estudios universitarios y al mismo tiempo hizo la transición a estrella adulta. El papel de víctima de violación en *Acusados* le valió su primer Óscar en 1989, y obtuvo el segundo en 1992 por *El silencio de los corderos*. Desde 1991 Foster también trabaja como directora. Tiene dos hijos que nacieron en 1998 y 2001. La actriz se casó en 2014 con su compañera Alexandra Hedison.

Los Óscar solo son realmente divertidos cuando estás allí con todo el equipo de rodaje. Cuando me dieron mi primer Óscar por *Acusados* yo era la única nominada. Me sentía sola, como una extraña. Afortunadamente, el Óscar por *El silencio de los corderos* fue diferente. Pero lo cierto es que un Óscar no es algo tan importante. No puede compararse con las maravillosas experiencias que he vivido con mis hijos. O cuando he tenido que presenciar la muerte de seres queridos. Lo absurdo es que siempre hay un precio. No hay pruebas de cuáles son las experiencias realmente importantes. Son como polvo en el viento. 💎

Hay algo que da más miedo que las vacunas

No tenerlas

Envía **VACUNAR al 28033**

Con tu SMS, vacunarás a 3 niños
contra el sarampión

Donación íntegra del coste del mensaje, 1,20 €, a favor de Médicos Sin Fronteras. Información legal y protección de datos: www.ms.f.es/tus-datos



TERMINA ESTA FRASE

Mi canción favorita es... porque...

“If You Leave me Now”,

de Chicago, porque me recuerda a mi papá.

SOFÍA SERRANO

México

“You’ll never walk alone”.

Es tan real y además es el himno de un equipo de fútbol favorito.

CHANTAL NAUWELAERS

Bélgica

“Amor eterno”,

en la inigualable voz de Rocío Durcal, porque me recuerda a mi abuelita, que ya partió hacia el otro mundo.

FERNANDO MOREIRA

Guatemala

“Bandolera”,

de Salvatore Adamo, porque me recuerda a mi esposo.

VITELIA ALARCÓN

Ecuador

“New York, New York”,

de Frank Sinatra, ya que la escuchaba de camino al hospital para tener a mi hija.

CLARA SANTOS PEDRO

Portugal

“Katusza”,

que mi padre solía cantar con un terrible acento ruso, pero con mucho sentimiento.

MAYTE ACEBEDO

Colombia

“Sex bomb”

de Tom Jones, porque es buenísima para bailar.

NEL GOZELING

Países Bajos

**“Minä olen
muistanut”,**

pues la escuché cuando
entré a una operación.

KAARINA HILTINEN

Finlandia

Incluso después de
48 años, sigue siendo

“April”,

de Deep Purple.

JUDITH

Alemania

**“Wake
me up before
you go go”.**

Me recuerda
el hecho de dormir.

SAŠA

Eslovenia

“Hey Jude”,

de los Beatles.
Fue el último éxito de
la banda.

M. MEYER

Suiza

**“Impossible
dream”.**

Me recuerda las grandes
cosas que quiero hacer
por el planeta tierra.

ED SAN JOSE ONG

Filipinas

**“Serenata
para vientos”,**

de Mozart. De adolescente
me permitía concentrarme
en mis dibujos.

MAUD DARDENNE

Francia

**“Sailing”,
de Rod Stewart.**

Me recuerda a mi primer
casette.

JULIO CÉSAR ESPINOZA

España

**“Always
look on the bright
side of life”,**

de Monty Python. Mi marido
durante 30 años pidió que la
pusieran en su funeral. Recuerdo
que la mayoría de la gente
cantaba y bailaba.

MICHELE BLOMMESTEIN

Australia

DESARROLLA UN Mejor cerebro

Los últimos estudios indican que para mejorar la memoria y mantener la agudeza hay que ir a lo básico

Sari Harrar

WENDY SUZUKI SE había consolidado como neurocientífica con laboratorio propio y artículos publicados cuando un entrenamiento de alta intensidad y una taza de té sacudieron sus neuronas y cambiaron su vida.

“Mi objetivo era tener músculos más fuertes, pero tras seis meses con

ejercicios aeróbico, noté que ciertas tareas mentales de alta dificultad me parecían más fáciles. Conseguía retener un montón de pequeños detalles en mi mente”, cuenta Suzuki, de 55 años, catedrática del Center for Neural Science en la Universidad de Nueva York. “Aquello transformó mi labor como investigadora. La actividad física y el cerebro forman ahora



parte fundamental de mi trabajo. Y hago ejercicio casi todos los días”.

Si Suzuki hubiera mirado su cerebro tras esas nuevas rutinas, que incluían la meditación a diario, habría sido testigo de nuevas células cerebrales con conexiones en proceso de formación, nuevos vasos sanguíneos aptos para transportar más oxígeno y combustible a las neuronas y más tejidos involucrados en tareas de aprendizaje, memoria y toma de decisiones. Este renacer —llamado neuroplasticidad— se creía antes que se daba solo en el cerebro de los niños.

“LAS DIETAS A BASE DE VERDURAS PREVIENEN EL DETERIORO COGNITIVO Y LA DEMENCIA”.

Pero la ciencia hoy confirma que el cerebro puede beneficiarse a cualquier edad. Entre sus beneficios, el fortalecimiento de la memoria y el razonamiento, el desarrollo de la creatividad y la disminución del riesgo de sufrir demencia. Como afirma Suzuki con entusiasmo: “Puedes construir un cerebro más potente y más feliz”.

Recientemente, una avalancha de estudios identifican maneras precisas de aprovechar la neuroplasticidad. Y es que gracias a distintas técnicas avanzadas de neuroimágenes (entre otras herramientas de laboratorio), se

puede seguir la pista a toda clase de estímulos —desde el sueño y los alimentos hasta la actividad física— para estudiar su efecto en las diminutas células de la materia gris del cerebro.

Hay que destacar que la plasticidad cerebral es una calle de dos vías. “Alrededor del 50 por ciento de lo que se hace a diario con potenciales consecuencias para el cerebro son tóxicas”, subraya la doctora en neurociencias cognitivas Sandra Bond Chapman, fundadora y directora del Center for Brain Health en la Universidad de Texas en Dallas. “Descuidan el sueño. Hacen multitareas. Son sedentarios”.

Los neurocientíficos no recomiendan gastar dinero en programas de gimnasia cerebral ni en suplementos alimenticios. Tampoco defienden aparatos como los dispositivos caseros de estimulación eléctrica. (Más información en la página 46).

En directo desde el centro de la neurociencia, algunas cosas sencillas que puedes hacer para construir un cerebro mejor.

Sí a verduras de hoja verde. No a los “nootrópicos”

En 2015, investigadores de la Universidad Deakin de Australia publicaron uno de los primeros estudios que cuantificaba el efecto físico de los alimentos en el hipocampo izquierdo, región cerebral parecida a un caballito de mar, que desempeña un papel muy importante en los procesos de memoria, aprendizaje y toma de decisiones.



COME FRUTAS Y VERDURAS

Durante un estudio de 2019, los participantes que comieron más frutas y verduras elevaron sus puntuaciones en pruebas de razonamiento y memoria.

También es una de las primeras áreas que se reduce en personas con Alzheimer y otras demencias. Tras rellenar un cuestionario sobre hábitos alimenticios, 255 personas se sometieron a una resonancia magnética para determinar el tamaño de su cerebro. Cuatro años después, se hicieron la prueba de nuevo.

Se comprobó que el hipocampo izquierdo de las personas con dietas saludables tenía mayor volumen que el de los participantes mal alimentados, sin importar edad, sexo, peso, nivel de actividad física ni salud general. La

diferencia fue de 203 milímetros cuadrados de media. Aunque parezca poco, ese área puede albergar muchas células cerebrales extra, y muestra que el consumo de alimentos correctos y el rechazo de los incorrectos podría proteger frente al deterioro del pensamiento y la memoria anterior a la demencia.

Frutas y verduras frescas, ensaladas y pescado a la plancha son sus promotores. La dieta capaz de reducir el cerebro es abundante en hamburguesas, patatas fritas y refrescos, así como salchichas y carnes rojas.

Los buenos hábitos alimenticios no solo previenen el deterioro cognitivo. También elevan las puntuaciones en pruebas de razonamiento y memoria, según un estudio publicado en 2019, que hizo seguimiento a

2.621 mujeres y hombres estadounidenses durante 30 años. “Las dietas a base de verduras producen efectos antioxidantes y antiinflamatorios que podrían prevenir el deterioro cognitivo y la demencia”, afirma la investigadora principal especializada en nutrición Claire McEvoy, del Centre for Public Health en la universidad Queen de Belfast, en Irlanda del Norte.

Hasta algo de comida saludable puede suponer grandes beneficios. Según un estudio de 2018 de la universidad Rush, que siguió a 960 personas durante 4,7 años, los participantes

que consumieron solo 1,3 raciones extra de verduras de hoja verde al día, equivalente a algo más de 1,3 tazas de ensalada o media taza de espinacas, kale o col cocida, mostraron habilidades cognitivas similares a las de personas 11 años menores. Y en un estudio de 2020 en la revista *Neurology*, consumir solo 15,3 miligramos al día de un compuesto vegetal llamado flavonol —en una pequeña ensalada verde, una taza de verduras cocidas o media taza de bayas— se asoció con un 48 por ciento menos riesgo de sufrir demencias similares al Alzheimer.

LA ACTIVIDAD FÍSICA FOMENTA EL NACIMIENTO Y DESARROLLO DE CÉLULAS CEREBRALES.

“No es tanto en el día a día”, afirma el autor principal del estudio, Thomas M. Holland, investigador de la universidad Rush. Si tomas “una ensalada grande cada dos días, incorporas zanahorias y brócoli a la cena y algunas fresas de postre, con eso basta”.

Aunque los alimentos se perfilan como un importante factor de protección neuronal, los expertos aclaran que los suplementos alimenticios para el cerebro (también conocidos como nootrópicos) no son tan eficaces. Estos comprimidos y cápsulas suelen contener vitaminas, minerales,

antioxidantes y aminoácidos, así como hierbas, cafeína, extracto de té verde, polvo de setas, proteína de medusa u otros ingredientes. Sin embargo, distintos estudios han comprobado que no activan las células cerebrales de modo significativo. “Es importante que el consumidor esté alerta”, señala el Dr. David Hogan, especialista en geriatría de la Universidad de Calgary. El Dr. Hogan, autor de una revisión sobre suplementos alimenticios para el cerebro publicada en 2015 en el *Canadian Geriatrics Journal*, que no encontró evidencias de estos beneficios.

Ejercicio: movimientos que reprograman el cerebro

La mayoría del tiempo, el cerebro manda sobre los músculos: te indica cómo darle a la pelota, tocar el piano o abrir una caja. Pero para estimular la formación de nuevas células cerebrales, cada vez son más los estudios que demuestran que durante la actividad física, los músculos (junto al hígado y grasa corporal) asumen el control de esa función. Al moverse, envían señales químicas que le dicen el cerebro: “¡Hora de crecer!”. Según estudios recientes, la actividad física produce beneficios en el cerebro: favorece el nacimiento y desarrollo de nuevas células cerebrales y amplía la red de vasos sanguíneos que llevan oxígeno y glucosa a las células.

Según un estudio de 2016 en el National Institute on Aging, la producción



JUGAR AYUDA

El esparcimiento con juegos tradicionales, como las cartas y el ajedrez, se asoció a una mayor agudeza de pensamiento y a un CI 1,4 puntos superior.

de factor neurótrofo derivado del cerebro, una sustancia química que hace de fertilizante para las nuevas células cerebrales, se disparó entre aquellos que corrieron en cinta 45 minutos tres veces por semana. Tras cuatro meses de entrenamiento, sus puntuaciones de memoria mejoraron.

Sin ejercicio, explica Suzuki, “las pequeñas neuronas recién nacidas no crecen ni desarrollan miles de nuevas conexiones para comunicarse con otras células cerebrales. El ejercicio contribuye a la formación de células cerebrales maduras completamente

funcionales”. Y según investigaciones, en el cerebro de una persona joven esto puede potenciar el número general de células en el hipocampo. Además, una vez que el cerebro empieza a sufrir cambios a partir de los 30 años, el ejercicio permite mantener las células con vida más tiempo y reponer las envejecidas por otras nuevas. “Existen pruebas de que estas nuevas células tienen mucha actividad”, señala Suzuki. “Son excitables, como los adolescentes. Participan en más circuitos de la memoria, en comparación con las células envejecidas. Se establecen más conexiones”.

Sin importar la edad, notarás que al poco de comenzar una nueva rutina de ejercicio tu mente estará más alerta y te será más fácil recordar cosas.

Perseverar podría reducir tu riesgo de desarrollar demencia. “Mujeres en forma en la mediana edad se conservaron así hasta los 80 años y retrasaron la aparición de demencias nueve años en un fascinante estudio”, comenta Suzuki. “Es mucho”.

De nuevo, poco hace una gran diferencia. Si eres inactivo, dar una vuelta a la manzana puede favorecer la neuroplasticidad, explica. Y todo cuenta. Durante un estudio de 2019 en la Universidad de Boston con 2.354 adultos de entre 40 y 60 años, las personas sedentarias que se activaron

con paseos de 7.500 pasos o más presentaron cerebros más grandes que los de las personas que no hacían ejercicio: el equivalente a un rejuvenecimiento cerebral de entre 1,4 y 2,2 años. Cuanta más actividad ligera registraron los participantes (como tareas domésticas, compras, jardinería o paseos con el perro), mayores fueron sus cerebros.

El sueño, la limpieza nocturna del cerebro

En 2019, investigadores de la Universidad de Boston reunieron a 13 personas, les pusieron cables en la cabeza y los mandaron a dormir a un equipo de resonancia magnética para tomar nota de la actividad eléctrica en su materia gris. Fue como grabar la vida secreta del cerebro. Los investigadores vieron que según se desaceleran las ondas cerebrales durante el sueño profundo, el volumen de sangre en algunas regiones disminuye, lo que permite un mayor flujo de líquido cefalorraquídeo. Esta sustancia, que en condiciones normales baña el cerebro y amortigua los golpes, avanza y retrocede, como la marea. Ese baile acuático podría incrementar la comunicación en el cerebro durmiente. Y es posible que también arrastre las toxinas —subproductos de un largo día lleno de pensamientos— que, se cree, interfieren con la memoria.

La falta de sueño arruina la concentración, inhibe la creatividad, entorpece el proceso de recuperación

UNA SACUDIDA PARA EL CEREBRO

¿Funcionan los *kit* de estimulación eléctrica cerebral caseros? Se han vuelto populares pero no están comprobados. Según una revisión de 2019 en la revista *Neuron*, las promesas de la mayoría de los dispositivos tienen poco respaldo científico. Un grupo de neurocientíficos especializados en estimulación eléctrica cerebral advirtieron en 2016 en *Annals of Neurology* que la estimulación eléctrica cerebral por tu cuenta podría producir efectos dañinos aún desconocidos.

de recuerdos y prolonga los tiempos de reacción hasta en un 50 por ciento. Los efectos son inmediatos. Durante un estudio de la universidad de Florida del Sur con 130 hombres y mujeres de mediana edad, la falta de solo 16 minutos de sueño reducía su concentración al día siguiente. En cambio, el descanso nocturno adecuado permitió a un grupo de voluntarios duplicar su capacidad de recordar series de palabras que habían visto el día anterior, según un estudio de 2015 de la universidad de Exeter.

Para asegurarte un sueño suficiente (ocho horas es el número mágico en casi todos los casos), “intenta

acostarte y despertar a la misma hora todos los días”, recomienda Scullin. “La exposición a la luz natural por las mañanas y las actividades relajantes por las noches te permitirán preparar tu reloj interno”. Y si tu pareja te dice que roncas, vete al médico. La apnea obstructiva del sueño eleva el riesgo de problemas cerebrales”.

“Cada aspecto de la salud cerebral se relaciona con la calidad y cantidad del sueño”, comenta Scullin. “Incluso descubrimos, durante un estudio reciente, que la gente es menos propensa a perdonar cuando duerme seis horas en lugar de siete y media u ocho

Desafía tu cerebro de modo inteligente

La industria de los juegos de destreza mental promete agudizar el pensamiento, fortalecer la memoria y frenar el deterioro de la demencia.

“Es necesario elevar las concentraciones de la agradable dopamina para estimular el crecimiento de las células cerebrales”, explica el neurocientífico William Shankle. “No hagas cosas que no te gustan solo por potenciar tu cerebro. Elige algo que te guste. Sigue practicando. Hace falta pasión para tener resultados. Con el tiempo, mantener la mente activa retrasa el deterioro de la memoria y el pensamiento. También estimula la formación de una reserva cognitiva que permite al cerebro dar con alternativas incluso cuando hay signos físicos de Alzheimer y demencia”.

En un estudio con 1.091 personas mayores, jugar a las cartas, al bingo y al ajedrez, varias veces por semana, se asoció a una mayor agudeza de pensamiento, refinamiento de la memoria y un CI 1,4 puntos superior. En un estudio de la Clínica Mayo, las personas que hacían manualidades como coser, tallar madera o pintar con regularidad tenían un riesgo entre un 45 y un 73 por ciento menor de sufrir deterioro cognitivo leve en 4 años.

La concentración también cuenta. “Hacer varias cosas a la vez y trasladar la atención de una a otra altera el sistema de formación de recuerdos del hipocampo”, explica Chapman. “Concéntrate en una sola cosa y profundiza en ella. Esto podría cambiar la estructura y funcionamiento cerebrales”.

Mantén la calma

Intenta meditar. Puede ayudar al calmar los circuitos del estrés que comunican las áreas asociadas con la memoria y el pensamiento.

El yoga también estimula la plasticidad cerebral, según una revisión de imágenes cerebrales realizada en la Universidad de Illinois. Personas que practicaban hatha yoga tendían a tener un mayor hipocampo, amígdala (área cerebral implicada en el manejo de las emociones) y corteza prefrontal (procesos de planificación y toma de decisiones). Puede que los beneficios provengan de la actividad física y la disminución del estrés, afirman los investigadores. 🍀

DRAMA EN LA VIDA REAL

ATRAPADO EN EL FONDO DEL MAR

Al buzo profesional, con el cordón de suministro de oxígeno cortado, le quedaban minutos de vida

Simon Hemelryk





DEJAR A SU NOVIA PARA IR A TRABAJAR

era más difícil para Chris Lemons que para la mayoría de la gente. Este buceador de aguas profundas tenía que ausentarse normalmente cuatro semanas, varias veces al año. Mientras Chris, de 32 años, se preparaba para salir un día en septiembre de 2012 para un trabajo de sustitución de tuberías de petróleo en el fondo del Mar del Norte a casi 200 kilómetros de Aberdeen, al noreste de Escocia, trató de tranquilizar a su novia, Morag, como lo hacía habitualmente.

“No te preocupes. Es un entorno muy controlado”.

“Te echaré de menos”, respondió ella, directora de colegio de 39 años. “Pero nos mantendremos en contacto todo el tiempo”.

La pareja se había conocido cinco años antes en una fiesta al oeste de Glasgow, donde Morag trabajaba en una escuela primaria. Chris, natural de Cambridge, de 1'96 metros de altura, era buceador y tripulante de barcos de buceo, haciendo un curso en la zona. Le encantaba lo sociable que era Morag, mientras que ella encontraba a Chris amable y divertido. Comenzaron a salir y Chris se mudó pronto a vivir con ella. Vivieron frugalmente mientras que él se formaba para ser buceador de saturación (SAT) en 2011, un trabajo que implicaba el mantenimiento de tuberías de los fondos marinos para la industria del petróleo y el gas. Tenía sus riesgos, desde el síndrome de la descompresión rápida hasta el ahogamiento. Varios buzos de saturación habían muerto en las últimas décadas en todo el mundo. Pero Morag sabía lo mucho que significaba para él.

Y era un trabajo bien pagado, lo que ayudaba a planear un futuro juntos. Fijaron la boda para el mes de abril siguiente. Morag había comenzado a trabajar en una escuela en las Tierras Altas Escocesas, y la pareja se estaba construyendo una casa de ensueño con vistas al mar. Hablaron de tener hijos y, después se mudarían a Francia, donde Chris tenía familia.

SE LLAMA BUCEO de saturación porque, a las fuertes presiones encontradas en el fondo del mar, el gas que un buceador



De izquierda a derecha: los buceadores Duncan Allcock, Chris Lemons, y David Yuasa.

respira satura en su cuerpo. Cuando sube a la superficie y la presión cae, este gas puede emerger como burbujas mortales en sus tejidos, causando el síndrome de descompresión rápida, o “disbarismo”. Los buceadores de saturación reducen este riesgo viviendo en una cámara presurizada dentro del barco de buceo.

Para este último trabajo, Chris formaría parte de un equipo de tres hombres que compartirían la cámara SAT con otros tres equipos durante un mes a bordo del buque Topaz, de 106 metros. Estaba encantado de saber que trabajarían con Duncan Allcock.

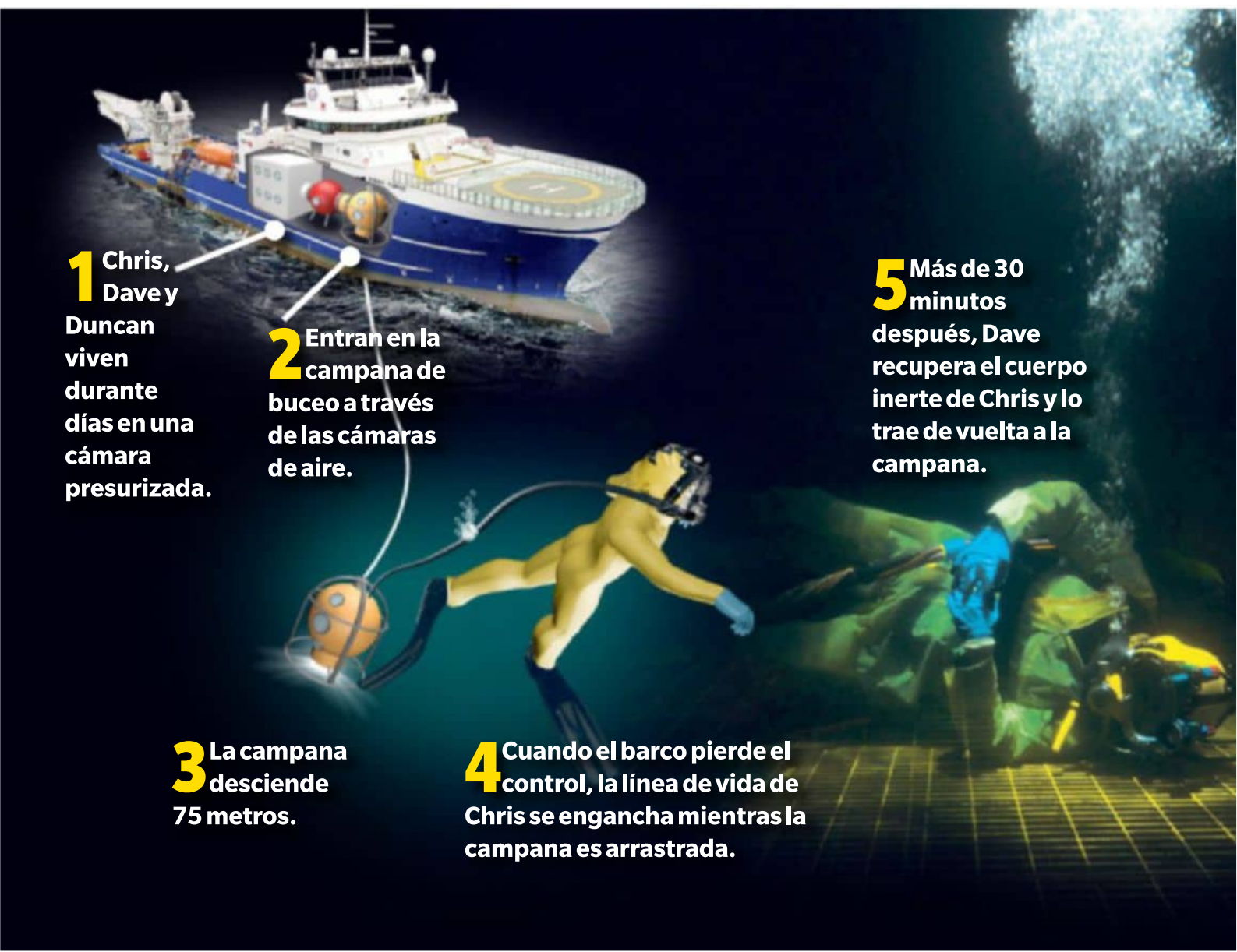
Duncan, de 50 años, había buceado en el Mar del Norte durante 17 años, y había trabajado con Chris en sus primeras inmersiones desde que obtuvo el título 18 meses antes, convirtiéndose en su mentor no oficial. En un sector competitivo con contratos a corto plazo, Duncan se había esforzado por

hacer que Chris hiciera un buen papel ante los supervisores, dándole consejos y evitando que cometiera errores. “Si no estás seguro de algo, no lo hagas. Te lo explicaré de nuevo”, le había tranquilizado. Se habían hecho amigos; Chris y Morag se habían alojado recientemente en casa de Duncan. El tercer miembro del equipo sería David Yuasa, a quien Chris conocía por su buena reputación.

Durante los primeros días en la cámara, los hombres charlaron sobre la construcción de la casa de Chris y la próxima boda, y sobre el hijo de Duncan, que acababa de empezar a trabajar como buceador. Chris no podía

hablar correctamente con Morag, ya que el helio de la cámara hacía que las voces de los buzos sonaran altas y distorsionadas, pero se mantuvieron en contacto por correo electrónico, y Morag envió fotos de salidas en bicicleta o escalada.

Justo antes de las 21 horas del 18 de septiembre, llegó el turno del equipo de Chris para bucear. Los tres se trasladaron a una campana de buceo, que fue bajada con cables alrededor de 75 metros por debajo de Topaz. Chris y David descenderían otros 15 metros para reemplazar alguna tubería en una estructura que descansaba sobre el lecho marino. Cada hombre estaba



1 Chris, Dave y Duncan viven durante días en una cámara presurizada.

2 Entran en la campana de buceo a través de las cámaras de aire.

3 La campana desciende 75 metros.

4 Cuando el barco pierde el control, la línea de vida de Chris se engancha mientras la campana es arrastrada.

5 Más de 30 minutos después, Dave recupera el cuerpo inerte de Chris y lo trae de vuelta a la campana.

conectado a la campana por un cordón umbilical unido en la cadera a sus trajes de buceo. Era un grupo de tubos de cinco centímetros de espesor que transportaba el aire que necesitaban para respirar, una línea de

**EL BARCO TENÍA
UN GRAN PROBLEMA.
“VOLVED A LA
CAMPANA”, LES
ORDENARON.**

comunicaciones, electricidad para las lámparas y cámaras en sus cascos, y agua caliente para mantener sus trajes calientes en el lecho marino, que se encontraba a cuatro grados centígrados. En el centro había un cable reforzado de acero. Cada buzo tenía 50 metros de esta línea de vida, enrollados y preparados en un estante dentro de la campana. Duncan lo iría alimentando según fuera necesario.

En la superficie, el viento soplaba a unos 30 nudos y las olas medían cuatro metros. Una situación complicada, pero nada que Topaz no pudiera manejar. En lugar de hélices fijas, la nave tenía cinco propulsores que podían rotarse de uno en uno. Un sistema de posicionamiento dinámico mantenía el barco bloqueado en su posición ajustándose constantemente, por lo que no había necesidad de anclaje.

Aunque era un trabajo rutinario, mientras Duncan aseguraba el pesado casco de Chris le dijo, “no hay prisa. Tómate tu tiempo.” Chris asintió con los pulgares hacia arriba. Estaba relajado, concentrado, listo para salir.

Bajar por el agujero de 80 centímetros situado en la parte inferior de la campana hasta el oscuro océano era siempre un momento mágico para Chris. Al dejar atrás la claustrofóbica cámara SAT y la campana, sintió ingravidez, con los sedimentos y la fugaz vida marina resaltados por la lámpara del casco. Él y David comenzaron a trabajar dentro del colector, una estructura de nueve metros de altura y 20 metros de largo; sus tuberías y válvulas distribuían el petróleo que fluía de los pozos a las plataformas. Durante seis horas y a escasos centímetros el uno del otro, la pareja estaría trabajando bajo el agua con llaves y otras herramientas.

Arriba en el barco, el supervisor de buceo Craig Frederick se sentó ante el panel de mandos y monitores que mostraba los suministros de las cámaras del casco de los buceadores. Controlaba la evolución, dando instrucciones por interfono en cada etapa del trabajo. Mientras tanto, en la estrecha campana Duncan estaba sentado rodeado de indicadores. Supervisó los niveles de oxígeno y dióxido de carbono de sus colegas, pero no tuvo comunicación con ellos.

Chris llevaba trabajando alrededor de una hora cuando oyó un ruido

en la sala de control de Craig. Una alarma. ¿Quizás la tripulación estaba haciendo una prueba?

El barco tenía un gran problema. La luz verde en el panel de instrumentos de Craig se puso de pronto ámbar... luego roja. Nunca había visto eso antes, pensó Craig, alarmado. El sistema de posicionamiento ha fallado. El barco estaba a la deriva y pronto arrastraría a los buceadores con él.

**TIRÓ DE LA LÍNEA
DE VIDA ARRIBA,
PERO SU CORAZÓN
SE ENCOGIÓ: CHRIS
NO ESTABA.**

“Dejad las herramientas y volved a la campana”, ordenó Craig. Era una petición muy inusual, pero Chris y David comenzaron a subir mano a mano por su cordón umbilical hacia la parte superior de la estructura. En la campana, Duncan, que no podía ver lo que las cámaras de los cascos de Chris y David retransmitían, no sabía lo que estaba sucediendo, pero siguió las instrucciones de Craig y comenzó a tirar de los cordones.

Mirando hacia arriba, Chris esperaba ver las luces de la campana, pero solo había oscuridad. Entonces sintió que tiraban del cordón umbilical mientras se dirigía a la parte superior

del colector, y vio que se había enganchado a un saliente de metal. Intentó desengancharlo con todas sus fuerzas, pero el nudo no dejó de tensarse. ¿Qué está pasando?, pensó Chris.

En la campana, Duncan vio que el cordón umbilical de Chris estaba repentinamente tenso. Craig ordenó, “dale más cuerda al buceador 2”. “¡No puedo!”, respondió Duncan. No era solo que estuviera demasiado tenso, el cable estaba tirando la estantería en la pared, doblando los puntales de acero mientras chirriaban los pernos. Era impensable: si el cordón se rompía, dejaría a Chris a la deriva y sin oxígeno. Duncan también sabía que, en este minúsculo espacio, si soltaba cuerda, lo lanzaría por el fondo de la campana al agua. Rápidamente subió a su asiento para no obstruir el camino. Pero no había nada que pudiera hacer por Chris.

Mientras Chris luchaba para liberarse a sí mismo, David trataba desesperadamente de volver para ayudarlo, agitando los brazos en el agua. Las manos de los dos buceadores estaban a un par de metros de distancia cuando el cordón de David tiro de él alejándolo. Chris pudo ver un gesto de resignación y disculpa en la cara de David cuando desapareció en la oscuridad.

Chris redobló sus frenéticos intentos de desenganchar el cordón. Oyó un fuerte chasquido y después la línea de suministro de aire se rompió, seguida por la alimentación de comunicaciones. Como no podía inhalar,



Chris, en el helado y oscuro Mar del Norte, sin aire, calor, o cualquier comunicación con el barco en superficie.

abrió el tanque de aire de emergencia en su espalda, como lo había hecho otras veces en los entrenamientos. Segundos después se produjo un ruido, como un disparo, cuando el cordón se rompió. Su línea de vida se había cortado completamente.

Chris salió disparado hacia atrás, hundiéndose lentamente, con su casco silencioso, sin intercomunicador, sin luces y con un traje que ya había empezado a enfriarse. Sabía que le quedaban unos ocho minutos de oxígeno.

En la campana, Duncan tiraba ansioso del cordón que repentinamente ahora parecía no tener peso, esperando encontrar a Chris atado aún a él. Se le partió el alma cuando vio rota la manguera del agua caliente. Luego llegó la seseante línea de aire. Sintió náuseas. “¡He perdido a mi buceador!”, gritó a Craig.

AL ATERRIZAR EN el suave lecho marino, Chris intentó mantenerse en pie en la oscuridad total. El barco podría localizarle a través

de una baliza en su traje, pero sabía que tenía más posibilidades de rescate antes de que su oxígeno se agotara si podía llegar a la parte superior del colector. Sin embargo, no tenía idea de dónde estaba. ¿Qué pasaría si caminaba en la dirección equivocada en la oscuridad?

Elegió una dirección casi al azar y dio pequeños pasos, sintiendo únicamente el barro bajo sus pies. De repente, con las manos extendidas golpeó algo metálico. Lo agarró aliviado. Comenzó a ascender trabajosamente por la estructura, respirando con dificultad.

Al llegar arriba, seguía sin ver la campana. No había ni un punto de luz. ¿Dónde se había ido Topaz? Subió arrastrándose a la plataforma y se agarró a la rejilla metálica, aterrorizado de que la corriente pudiera arrastrarlo lejos. Estimó que le quedaban unos cinco minutos de aire, un pensamiento aterrador. Sabía que sus posibilidades de sobrevivir eran escasas.

Sin embargo, la situación era aún peor de lo que pensaba. El barco se

encontraba ahora a unos 225 metros de distancia. La tripulación estaba tratando desesperadamente de volver, pero, sin el sistema de posicionamiento, se necesitaron dos personas para coordinar manualmente los propulsores. El barco avanzaba angustiosamente despacio contra las olas.

Pasaron los minutos, y su miedo se convirtió en tristeza. Probablemente aquí es donde voy a morir. Nunca vería su casa terminada, no tendría hijos. “Lo siento Morag”, gritó.

Se le fue encogiendo el pecho a medida que disminuía la cantidad de oxígeno. Espero que morir no duela. Sintió que entraba poco a poco en un estado de inconsciencia.

CRAIG HABÍA ORDENADO coger el vehículo subacuático de Topaz operado por control remoto para bajar a buscar a Chris. El vehículo envió fotos de Chris tumbado en la rejilla metálica. Sus manos parecían tener espasmos. Pero ¿seguía vivo, o era la corriente la que movía sus extremidades? Habían pasado 16 minutos desde que se rompiera el cordón umbilical.

Ahora David había vuelto a la campana, preparado para recuperar a Chris si podían volver a su posición. Craig les puso al corriente tanto a él como a Duncan de la última situación del barco, aunque maquilló la verdad para que mantuvieran el ánimo. “Ya casi estamos ahí.”

David ya había asumido que iban a recuperar un cuerpo sin vida. Los

pensamientos de Duncan también comenzaron a oscurecerse, y se preguntó cómo le diría a Morag que su prometido no iba a volver a casa. La espera era angustiosa, pero trató de mantener viva la esperanza. No te hemos olvidado, tío. Aguanta un poco.

Los intentos de los ingenieros del Topaz de volver a acoplar el sistema de posicionamiento habían sido inútiles, por lo que desesperados lo apagaron y reiniciaron. Sorprendentemente, funcionó. Pero ya habían pasado más de 25 minutos desde que el cordón umbilical de Chris se rompiera.

Finalmente, con el barco en el lugar donde había comenzado el buceo, David bajó por la campana y encontró a Chris tumbado de espaldas. Miró rápido a través de su máscara y se dio cuenta con preocupación de que había agua dentro. Sujetó a Chris a su cuerpo con un cordón de rescate y comenzó a tirar de los dos por su cordón umbilical. David estaba en forma, pero Chris era grande; era como tratar de cargar una estrella de mar gigante. Cuando consiguió empujar el cuerpo de Chris hasta la campana, habían pasado ya otros seis minutos.

Duncan le quitó el casco a Chris. Los ojos del buzo estaban cerrados, y tenía la calva tan azul como unos vaqueros. Duncan sabía que había pocas probabilidades de sobrevivir tanto tiempo sin oxígeno, pero siguió hablando. “Has sufrido un accidente. Te voy a realizar la reanimación.”

Le hizo dos respiraciones a Chris. Increíblemente, inhaló de repente. Abrió los ojos. Parpadeó.

A Duncan le entraron ganas de saltar. ¡Ha vuelto con nosotros! Craig, que observaba a través del monitor, preguntó: “¿Estáis todos bien?” Chris levantó débilmente el pulgar.

Duncan sondeó a Chris con preguntas después de lavar su traje con agua caliente.

“¿Sabes dónde estás?”

“Sí.”

“¿Sabes que se te rompió el cordón umbilical?”

“Sí.”

Chris estaba atontado pero, en general, respondía. De vuelta a la cámara SAT del barco recibió atención médica.

Mientras se despresurizaban en el barco, ahora atracado en Aberdeen, hablaron de lo que había sucedido. Duncan bromeó con Chris sobre la reanimación.

CÓMO CONSIGUIÓ SOBREVIVIR Chris, y sin daño cerebral, sigue estando poco claro. El oxígeno en el gas de los buzos es aproximadamente cuatro veces más rico que el aire normal, así que puede que su cuerpo saturase lo suficiente como para mantenerse activo. También puede que la hipotermia le pusiera en modo de parada por alarma, enviando oxígeno a sus órganos vitales.

Tres semanas más tarde, le dieron el alta y lo declararon apto, por lo que



Chris y Morag unos meses después, en su boda, que casi no llega a celebrarse.

volvió al Mar del Norte con David y Duncan para terminar el trabajo. “Estoy orgulloso de él”, añade Duncan.

En abril, Chris y Morag se casaron en una emotiva ceremonia y luego adoptaron a una niña. Acabaron su casa. Pero sus planes de vida se han acelerado. “Hemos puesto la casa en venta y nos mudamos a Francia”, dice Morag, sonriendo.

“Vi muy de cerca la muerte y no tengo miedo”, dice Chris. “Sé que tengo suerte de tener una segunda oportunidad.” 🍷

Chris Lemons está disponible para hablar en público (www.chrislemons.co.uk).



Analógico versus digital

¿Es posible que en la era de Youtube, Tik Tok o Instagram, niños de siete años encuentren de lo más emocionante mandar una carta por correo postal?

Natalia Alonso

—**P**API —PREGUNTA MI hija de siete años una tarde de marzo. —¿Mañana puedes ir a tirar la basura entre las 11 y las 12 de la mañana?

Ante tal ocurrencia le pregunto por qué, sabiendo que no da puntada sin hilo. Me explica:

—Mañana vamos toda la clase a enviar una carta al buzón de Correos al lado de casa y así nos podíamos ver.

Como su padre trabaja desde casa,

ella querría que fuera a verla a su particular excursión.

La historia de la carta es una anécdota más del día a día escolar de una niña de siete años del siglo XXI. Su profesora de segundo de Primaria, una joven maestra de veintipocos años, había propuesto hacía unas semanas que escribieran una carta a algún familiar o amigo y la mandaran por correo postal. Una actividad sencilla, simple, seguramente carente de emoción para los que tenemos cierta

edad, pero que a los ojos de niños de este tiempo les parecía una aventura exótica y atractiva. Mi hija me pidió la dirección de correo de su tía, y la profesora les animó a realizar el vetusto ritual de escribir una carta, meterla en un sobre y ponerle un sello. Para colmo, los sellos eran de la pasada campaña de Navidad de los Tres Reyes Magos, con lo cual la magia estaba asegurada.

El día anterior a la entrega de la carta, mi hija no cabía en sí de emoción. Con los ojos brillantes, me contó que irían todos los compañeros de la clase caminando hasta el buzón de correos, cercano a su colegio, y que

curioso experimento. Y para colmo, tuvieron la suerte de encontrarse al cartero recogiendo el correo con su moto. Qué más podían pedir.

Creo que subestimamos el poder de lo clásico y antiguo, de la escritura a mano, la lectura en papel, el salto a la cuerda en el patio del colegio, el cubo de Rubik (de moda una vez más en las escuelas). Por descontado, la generación de los niños de hoy es la de los nativos digitales, pero cuando llegan a los cursos en los que desaparecen los libros en papel para dar paso al libro digital y las tablets, es curioso ver cómo los echan de menos. Niños de cursos superiores han llegado a decir

LOS GURÚS DE LAS EMPRESAS TECNOLÓGICAS CRÍAN A SUS HIJOS ALEJADOS DE LAS PANTALLAS.

antes de introducir el sobre por la ranura, tendrían que pedir un deseo, ya que los sellos tenían la magia de los Reyes Magos.

Ese día se levantó feliz con su excursión. ¡Iban a mandar una carta por correo! ¿Era posible que en la era de Youtube, Instagram o TikTok, los niños encontraran de lo más emocionante escribir una carta de puño y letra, meterla en un sobre y echarla en un buzón? En la época de los mensajes cortos e instantáneos, la lectura rápida y la consecución inmediata de casi cualquier cosa, me parecía un

a los más pequeños: “¡Qué suerte que podáis estudiar con libros en papel! Y cuando lees que los gurús de las principales empresas tecnológicas crían a sus hijos alejados de las pantallas, y en esos ambientes híper tecnológicos y privilegiados, proliferan las escuelas sin tabletas, y se prohíbe el uso de móvil a cuidadoras y niñeras, te hace pensar. Tal y como aseguran aquellos que fomentan el lucrativo negocio de la tecnología, el aprendizaje va de la mano de la creatividad y emoción, y las emociones son algo que una máquina, a día de hoy, no puede reproducir.

Sería absurdo renegar de la tecnología y de todo lo positivo que puede aportar. Pero igual de absurdo sería obviar que aún existe un mundo analógico, en el que la prensa en papel se sigue leyendo en los bares de provincias, donde la gente lee las esquelas de sus vecinos y las noticias más

tras año, según el Instituto Nacional de Estadística. Con 12 años, el 68,8 % tiene ya móvil, y este porcentaje asciende al 96% a los 15 años. Así que todo lo que sea fomentar la práctica de la escritura a mano, la lectura en papel, o incluso el envío de cartas por correo postal y mantener alejadas las

AÚN EXISTE UN MUNDO ANALÓGICO EN EL QUE LA PRENSA EN PAPEL SE SIGUE LEYENDO EN LOS BARES.

próximas, en el que los nostálgicos aún escriben cartas a mano o mandan felicitaciones navideñas por correo y en el que se escucha la radio en directo. No sabemos cuánto tiempo durará, ni si finalmente se extinguirá, pero aún existe en segmentos de población de más edad.

Tampoco sabemos cómo van a ser las generaciones de hoy, en permanente conexión digital, en unos años, porque no tenemos experiencia. Pero la adicción a la tecnología ya existe, y cada vez desde edades más tempranas. Y no solo entre los más jóvenes. La edad a la que los adolescentes utilizan internet y comienzan a tener móvil propio se adelanta año

pantallas lo máximo posible, bienvenido sea. Quién sabe si en un futuro próximo la escritura quede relegada a una rara habilidad que pocos puedan realizar.

Al final, para un niño de siete u ocho años, cualquier actividad nueva se convierte en una expectativa emocionante, da igual que esta sea analógica o digital. No hacen falta grandes planes, caras consolas o actividades intrépidas para que un grupo de niños de primaria le dijeran a su profesora después de aquella mañana: ha sido el mejor día de mi vida.

Creo que somos los adultos los que lo complicamos todo; al final es bastante más sencillo. 



Objetos perdidos

Si yo, como madre, no encuentro algo en esta casa,
significa que ha desaparecido para siempre.

@MOMTRUTHS2BTOLD

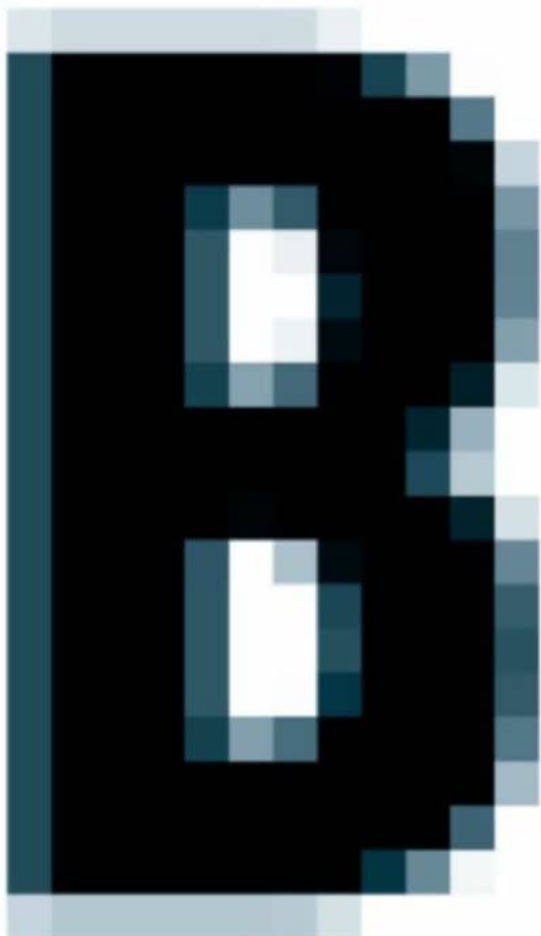


ATRAPAR A UN ACOSADOR



*Un hacker humilló a un grupo de niñas de secundaria.
Entonces se unieron a una investigadora policial con
mucho determinación para tender una trampa digital*

Stephanie Clifford DE WIRED



BELMONT, NEW HAMPSHIRE (7.200 habitantes) es una antigua ciudad industrial del noreste de Estados Unidos rodeada de lagos y bosques. Una ferretería y una peluquería son todo lo que la calle principal puede ofrecer. En la comisaría de policía local, hay una caja llena de billetes y monedas que han donado los vecinos para apoyar a Vito, el perro de la comisaría. “No nadamos en la abundancia”, afirma Raechel Molton.

Durante mucho tiempo, Molton, de 42 años, fue la única investigadora policial de la ciudad. Creció a unos 35 kilómetros de allí, en Concord. Era una niña intrépida que se acercaba resueltamente a los policías uniformados

para preguntarles qué llevaban en el cinturón. Cuando estaba en quinto de primaria, un policía fue a su colegio a dar un curso sobre drogas. Fue cuando decidió que iba a ser policía.

En secundaria, Molton se matriculó en un curso de ley y mantenimiento del orden, durante el cual fue asignada a viajar en un coche patrulla con un policía. Él le dijo que las mujeres no deberían ser policías. Eso no hizo más que consolidar su ambición. En 2005, se incorporó a la policía de Belmont. “Este trabajo te atrapa”, dijo, sentada con la espalda recta en la comisaría de policía y con el pelo castaño recogido en un tirante moño.

La delincuencia en Belmont se concentra en el consumo de opioides, robos y hurtos. Pero al poco se encontró recogiendo denuncias de padres y personal de la Escuela Secundaria de Belmont sobre adolescentes que enviaban fotos desnudas.

Emulando al policía que la inspiró cuando estaba en primaria, Molton impartió talleres sobre cómo comportarse de manera segura en Internet. Advirtió a las alumnas que las fotos de sus desnudos podrían enviarse a ciertos espectadores no deseados o subirse a la red. Los resultados no fueron los que esperaba. “Una chica me dijo: “Lo que aprendí en tu clase es que no pasa nada mientras no salga mi cara en la foto”, dice Molton.

En la primavera de 2012, después de que Molton fuera ascendida a investigadora policial, una estudiante



El acosador
desaparecía
un tiempo,
pero siempre
volvía.

entró en la comisaría y dijo que alguien a quien no conocía y que se hacía llamar Seth Williams había estado enviándole mensajes y acosándola para que le enviara fotos desnuda. Como no quiso enviarle ninguna, logró introducirse en su cuenta del teléfono móvil —no sabía cómo— donde encontró algunas fotos suyas desnuda. Las copió y se las envió a sus amigos. Con la esperanza de que Seth la dejara tranquila, la chica cedió y le envió una foto explícita. Pero no paró.

Semanas más tarde, otra chica de la escuela secundaria de Belmont apareció en la comisaría. Un tipo la estaba acosando también. Luego llegaron

más chicas. Algunas se avergonzaban, otras entraban llorando, y otras llegaban acompañadas por padres furiosos. Molton se enfrentaba a una auténtica epidemia.

EN 2011, MAY era una estudiante de 16 años de la escuela de secundaria de Belmont cuando su familia se mudó a una ciudad cercana y se matriculó en una nueva escuela. “No era muy popular, podríamos decir”, dijo May.

Así que cuando recibió una solicitud de amistad de Facebook de alguien llamado Seth Williams, con una bonita foto de perfil, la aceptó. Intercambiaron números, y comenzó



el envío de mensajes de texto. Decía cosas agradables y parecía querer conocerla. Él le preguntó por su helado favorito y sus mascotas.

Cuando le pidió fotos de su cuerpo, ella dudó. “Yo seguía pensando que ningún chico mostraba tanto interés por mí”, dijo. “Parece un tipo agradable. Tal vez esté bien”. May le envió una foto divertida, de su trasero en

vaqueros, repleta de huellas de manos de su habitación recién pintada.

Seth quería más. Entonces le envió una foto en ropa interior y luego otra desnuda de cintura para abajo. Cuando exigió un desnudo completo, le dijo: “No. Ahí hay una línea”.

“Sin foto, no hay Facebook”, respondió él. Cuando May intentó iniciar sesión en sus cuentas, no pudo acceder

a ellas: había hackeado su cuenta de Facebook y su correo electrónico y había cambiado las contraseñas. Le pidió que le devolviese las cuentas; se negó. Lo bloqueó en su teléfono; él le envió un mensaje de texto desde un número diferente. Ella cambió su número; aun así, la encontró.

Una noche en otoño de 2012, un mensaje de texto sonó en su teléfono. Era Seth, de nuevo exigiendo fotos. Esta vez, el texto incluía fotos desnudas de otras niñas. May reconoció a una amiga de sus días en Belmont. Llamó a la amiga, que la instó a hablar con su madre y acudir a la investigadora policial Molton en Belmont.

“Recuerdo coger aire y subir por las escaleras. Me senté en la cama de mi madre, y le dije: «Mamá, tengo algo que contarte»”, dice May. Al día siguiente, su madre y ella fueron a la comisaría de policía de Belmont.

May se reunió con Molton, que pasaba cada vez más tiempo intentando resolver el caso. Seth había enviado fotos de desnudos a otras chicas, también, y con su ayuda, Molton fue capaz de rastrear a una docena de víctimas y descubrir una característica común: todas habían estado, en algún momento, en la escuela secundaria de Belmont. Sabía que algunas estaban sufriendo mucho. Una comenzó a dormir en la misma cama que su madre. Varias temían que Seth las atacara. Una chica lloraba por las noches hasta caer dormida. Otra llamaba todos los días a

su madre al trabajo, llorando, atormentada por estar sola. Luchaban contra la depresión, la ansiedad, las náuseas.

Molton habló con la unidad de ciberdelincuencia de New Hampshire, pero le confirmaron que no había ningún acosador conocido que siguiera el patrón de Seth. Entonces confiscó el teléfono de una chica para tratar de obtener información de Seth, sugiriendo que se reuniera en un garito de adolescentes llamado The Arches. No

UNA CHICA LLAMABA TODOS LOS DÍAS A SU MADRE AL TRABAJO LLORANDO.

parecía conocer el sitio, y se preguntó si era vecino de la zona.

En respuesta a una citación, el servicio de mensajes TextFree envió información que identificaba el teléfono de Seth. Con eso, Molton pudo requerir la información de registro y facturación del teléfono. Los resultados apuntaban a Ryan Vallee, de 19 años, graduado en la escuela secundaria de Belmont, promoción de 2012.

Molton necesitaba más pruebas para saber si realmente se trataba de Vallee. Pero le dijo a algunas de las niñas que era el sospechoso, esperando poder aliviar sus temores. “Realmente tenían la sensación de que era un

monstruo”, dijo Molton. “Cuando se enteraron de quién era, algunas de ellas reaccionaron como, “¿en serio?”

Si pudieran clasificarlo de algún modo, los compañeros de clase lo recordaban como un chico callado y raro. Una chica se sentaba con él en el almuerzo de vez en cuando. Incluso le había hablado de su acosador de Internet. Vallee le había ofrecido su ayuda para desenmascarar a “Seth”. May conocía a Vallee del autobús y había hecho un esfuerzo por ser amable con él. ¿Qué pude hacer para que pensara que merecía esto?, se preguntaba.

Mientras Molton intentaba reunir más información, estaba siendo testigo de otro problema. Aunque pudiera encontrar la prueba para detener a Vallee, lo máximo de que podría acusarle sería de acoso, un delito menor con una sentencia de menos de un año. “Para un par de esas niñas, se convirtió en su peor pesadilla durante un año y medio”, dice. “Pensé que las leyes de este estado eran insuficientes para ese tipo de miedo”.

Así que Molton se puso en contacto con las autoridades federales.

EN OCTUBRE DE 2013, los federales se enteraron de que una de las víctimas había estado a punto de suicidarse y acusaron a Vallee de extorsión. Sin embargo, en un breve plazo de tiempo, desestimaron el caso, optando en cambio por reunir más pruebas con el objetivo de detenerlo de nuevo con cargos más firmes.

Cinco meses después de que las autoridades federales asumieran el caso, una nueva experta asumió el mando: Mona Sedky, abogada del Departamento de Justicia especializada en delitos informáticos y piratería informática. Unos años antes, había sido llamada para ayudar en un caso contra un hombre que había amenazado con difundir imágenes de una madre desnuda en Internet. El hombre se declaró culpable, pero poco después de su sentencia, la víctima se suicidó. Luego Sedky se enteró de que alguien de su propia y amplia familia había

CUANDO CONTACTABA CON LAS CHICAS PARA HACERSE SU AMIGO, RECOPILABA PISTAS.



sufrido algo parecido a los 14 años. “No puedo volver atrás en su caso, pero puedo ayudar a conseguir que otras mujeres no pasen por lo mismo”, dice.

Desde entonces, Sedky ha trabajado en una docena de casos de “sextorsión”. Aunque la sextorsión no es un delito federal, los fiscales pueden acusar de fraude y abuso informático. La mayoría de los estados han ilegalizado el intercambio no consentido de imágenes sexuales, pero suelen conllevar sentencias mucho más leves que las leyes federales.

Matthew O'Neill, agente del Servicio Secreto en New Hampshire, contactó con Sedky para obtener ayuda con el caso Vallee. (El Servicio Secreto investiga los delitos informáticos y la suplantación de identidad.) Sedky se involucró de lleno, emitiendo citaciones a Amazon, Skype, Yahoo, Google, Facebook, y otros. Fue encontrando el rastro que dejan los usuarios de Internet: las direcciones IP del registro, las fechas y las horas, y la información del registro. Los investigadores dieron luego un paso más, y se dirigieron a los proveedores de Internet para encontrar información sobre el suscriptor y su ubicación.

Con estos datos, O'Neill y otros agentes situaron las ubicaciones desde donde Seth había iniciado sesión. Todas tenían un vínculo plausible con Vallee: un restaurante cerca de casa de su madre, un negocio de aire acondicionado de el ex novio de su madre. El wi-fi de una persona aleatoria en Gilford, New Hampshire, resultó ser del vecino de su hermana. Eran fragmentos cruciales de pruebas circunstanciales, y los investigadores necesitaban todas las posibles.

“En estos casos cibernéticos, hay que vencer la defensa SODDI (“Some other dude dit it” (Lo hizo otra persona))”, dice O'Neill. Al estudiar los intercambios, O'Neill descifró la manera en que Seth accedía a los relatos de sus víctimas. Cuando Seth contactaba con las chicas para hacerse su amigo,



Mackenzie estaba decidida a no acobardarse. “No me achantaré”, escribió a su acosador.

como cuando le preguntó a May cuál era su helado favorito y los nombres de sus mascotas, estaba recopilando pistas para responder a las preguntas de seguridad de sus cuentas.

Finalmente, en 2016, los fiscales federales tenían suficientes pruebas para acusar a Vallee de amenazas interestatales, suplantación de identidad con agravante y fraude y abuso informático. La acusación formal enumeró a diez mujeres víctimas anónimas que habían sido convencidas para comparecer.

Vallee fue puesto en libertad bajo fianza y se le ordenó no utilizar Internet. Aunque las pruebas eran sólidas, Sedky estaba preocupada; sabía por experiencia que poner a víctimas vulnerables en la posición de testigos



“Este trabajo te atrapa”, afirma la investigadora policial Raechel Molton, quien decidió ya en el colegio ser policía.

en los tribunales podría ser muy angustioso. “Así que nos ofrecieron incentivos para que intentáramos que se declarara culpable para evitar un juicio”. Pero Vallee se mostró inflexible diciendo que no había sido él: algún otro lo habría hecho.

DESPUÉS DE TERMINAR secundaria de Belmont en 2011, Mackenzie se mudó a Carolina del Norte. Su madre le había prohibido usar las redes sociales en la escuela secundaria, así que “se volvió un poco loca”, dice. Cuando Seth se puso en contacto con ella, respondió. Pero luego Seth tomó el control de varias de sus cuentas y le exigió una foto de sus pechos.

“No te voy a enviar ninguna. No me achantaré”, le escribió Mackenzie.

Mackenzie estaba decidida a no acobardarse. Imprimió sus intercambios con Seth y los llevó a la policía de su pueblo. “La policía me dijo: “Honestamente, no tenemos la tecnología necesaria para poder hacer frente a algo así, y existe una probabilidad muy baja de que saquemos algún provecho de esto”, recuerda Mackenzie.

Un año más tarde, en 2013, Seth comenzó a usar la página de Facebook pirateada de una alumna de Belmont para acosar a Mackenzie. Mackenzie le envió un mensaje a la chica, que le habló de la investigadora Molton. Mackenzie le pasó fechas y capturas de pantalla, para seguir engrosando el ya extenso expediente.

Cuando el equipo de la fiscalía llamó a Mackenzie, ella les dijo que Seth había dejado de molestarla un tiempo, pero que en los últimos meses se había puesto en contacto con ella de nuevo, utilizando la misma página de Facebook hackeada de la alumna de Belmont, identificada en los papeles del tribunal como M.M.

Esta información era esencial: Significaba que Vallee estaba de vuelta en Internet, rompiendo los términos de su fianza. Si los agentes pudieran pillarlo con cualquier dispositivo, tendrían su historial de navegación y mensajería. Con pruebas tan sólidas, podrían eludir la defensa SODDI.

El gobierno recibió una orden que requería a Facebook entregar informes diarios de las direcciones IP y horarios de inicio de sesión de la página

de Facebook de M.M. Mientras, el agente del Servicio Secreto O'Neill se hizo cargo de la cuenta de Facebook de Mackenzie. Copiando la jerga de la mensajería instantánea que había aprendido de sus hijas adolescentes, O'Neill se hizo pasar por Mackenzie en Facebook Messenger. Alternativamente coqueteó y flirteó de la manera loca que lo hacía "Seth", quien, según los informes de Facebook, accedió a la aplicación desde un móvil. Los investigadores estaban decididos a pillarlo.

Una ventosa mañana de marzo, agentes del Servicio Secreto aparcaron junto a la casa de la madre de Vallee y el piso de su hermana. Se imaginaban que Vallee se alojaba en uno de ellos. O'Neill, haciéndose pasar una vez más por Mackenzie utilizó Facebook Messenger para ponerse en contacto con el hacker de la página de Facebook de M.M.

Justo después de que O'Neill entrara en Facebook, Vallee salió del piso de su hermana. Agentes del servicio secreto lo siguieron. Cuando paró en un semáforo, saltaron de los coches con sus armas. Vallee salió zigzagueando entre el tráfico. El Servicio Secreto y la policía lo siguieron hasta un callejón sin salida. Cuando salió del coche, un policía le gritó que se tirara al suelo. En el coche había una mochila. Dentro había un teléfono.

Cinco meses después, Vallee se declaró culpable de 31 cargos, incluyendo suplantación de identidad con agravante, piratería informática y ciberacoso.

EL 6 DE FEBRERO de 2017, Ryan Vallee se sentó ante el tribunal federal de Concord para escuchar la sentencia. Sedky explicó al juez la devastación emocional que había causado. Llamó a sus actos "agresión sexual a distancia" y argumentó que a Vallee se le debería condenar a ocho años de prisión, la pena máxima existente.

Los investigadores habían identificado a 23 víctimas y sospechaban que había más. La mayoría declinó hablar en la vista. "Solo puedo imaginar que se sentían tan avergonzadas como yo", dice May. Pero decidió asistir, al igual que Mackenzie y una tercera víctima. Sentada detrás de Vallee en la sala, Mackenzie lo estudió. Llevaba gafas, miraba hacia abajo. "Parecía estafalario y pequeño, y alguien de quien probablemente no habría tenido tanto miedo si hubiera sabido quién era". Pero cuando se levantó para declarar, McKenzie trató de evitar cruzar su mirada. No era a Ryan Vallee a quien temía, le dijo al juez, tratando de no llorar, sino a Seth, que estaba "en todas partes, todo el tiempo".

El juez le preguntó a Vallee si tenía algo que decir. Dijo: "No". Fue condenado a ocho años de cárcel.

"Esto debe servir de advertencia a otras personas de que esto no se puede hacer", dijo la asistente del Fiscal Federal Arnie Huftalen. "Es un delito real. Daña realmente y causa heridas para toda la vida". 🍷

DE WIRED (JULIO/AGOSTO DE 2019), COPYRIGHT © 2019 POR STEPHANIE CLIFFORD, WIRED.COM.

Así es
LA VIDA

CEMENTERIO DE PLANTAS DE INTERIOR



Un día mi hermana nos leyó en voz alta a mi madre y a mí una descripción de las células HeLa (células inmortales). Cuando terminó, comenté, entre sorprendida y horrorizada:

—Imaginaos que empieza a crecer algo dentro de ti, se alimenta de ti y luego, aunque ya no esté en tu cuerpo, continúa viviendo de forma

independiente y que, incluso si tú mueres, sobrevive.

Conteniendo la risa, mi madre gritó:

—¡Pues a esas cosas se les llama hijos!

—MARISA MONTEMAYOR

Yo, antes de tomar café:
Uf, ¿por qué gritan todos?



La única diferencia en mi vida cuando estoy a dieta es que, en vez de decir “He comido nachos”, digo “No pude resistirme a unos nachos”. —@BEHINDYOURBACK

Yo, después de tomar café:
¡Ahh, ya veo el incendio!

—@RICA_BEE

Una vez, mi hermana y su marido estaban de viaje y decidieron parar en un restaurante de comida rápida de un autoservicio. Ella pidió a través del intercomunicador, pero no lograba escuchar lo que le decía el empleado. Se lo mencionó varias veces, sin éxito. Entonces decidió salir del coche para hablar más alto por el aparato y se dio cuenta de que en realidad se estaba dirigiendo a un buzón.

—DONNA THOMPSON, *Canadá*

Una noche, en un bar, le pregunté al camarero cuál era la clave del wifi.

—Primero debe pedir una bebida —respondió.

—Está bien, deme un refresco de cola —dije.

—Aquí tiene, son 3 dólares.

Después de pagar, volví a preguntarle:

—¿Cuál es la clave del wifi?

—“Primerodebepedirunabebida”, todo en minúsculas y sin espacios —contestó.

—SYLVIA MCCLAIN,
Estados Unidos

Mi novia y yo empezamos a vivir juntos después de un año de relación. Hay quienes dicen que nos precipitamos, pero a los dos nos encanta la idea de ahorrar 900 euros al mes.

—@MONDAYPUNDAY

Tristes después del funeral de un amigo nuestro, mi mujer y yo decidimos entrar en un restaurante chino para animarnos. La sensación de bienestar terminó cuando leí el mensaje de mi galleta de la suerte: “Pronto te reunirás con un buen amigo”.

—STANLEY HEERBOTH, *Canadá*

Me quedé encerrada 30 minutos en un ascensor antes de que por fin abrieran las puertas. Aliviada, me volví hacia la mujer que estaba conmigo y le dije:

—Bueno, ¡creo que hay una primera vez para todo!

Ella repuso, refunfuñando:

—También hay una última.

—CAROL LEISH,
Canadá

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 8.

¡Alto ahí!

*A veces, hasta los mensajes más sencillos
se pueden expresar de formas muy diferentes*

Markus Ward



► **La mundialmente conocida señal de Stop**, apareció por primera vez en 1915 en Detroit (Michigan). En 1922 adoptó su icónica forma octogonal y, más adelante, en 1954, su diseño con colores blanco y rojo se estableció de manera oficial en Estados Unidos, y desde entonces se utiliza en todo el mundo. En la imagen, la señal adorna poéticamente el “fin de la carretera” en un cruce del desierto cerca de la duna de Moreeb, en Abu Dhabi.







◀◀ **Fue una avalancha** y no un asesinato lo que detuvo al famoso “Orient Express” de Agatha Christie, pero este pequeño interruptor ¡puede hacer frenar en seco a su equivalente actual! El lujoso “Eastern & Oriental Express” tiene paradas en lugares exóticos como Kuala Lumpur, Singapur y Bangkok, pero también puede parar sin previo aviso si alguien acciona la palanca.

◀ **Guiar o “señalizar”** un avión operado por un piloto cuya visibilidad es muy limitada supone una gran responsabilidad, ya que la seguridad de pasajeros, tripulación, avión y aeropuerto están en juego. Las linternas cruzadas sobre la cabeza significan “Stop” o “¡STOP!”, según los movimientos de los brazos que acompañen la señal.

▶ **El primer semáforo** en un paso de peatones, en la plaza del Parlamento de Londres en 1868, fue idea del ingeniero ferroviario John Peake Knight. A las pocas semanas, el artefacto explotó y hasta 1933 Copenhague no logró que la idea prosperara.

◀ **El 23 de agosto de 2020** se formó una cadena humana de casi 32 kilómetros desde Vilna (Lituania), hasta su frontera con Bielorrusia en protesta por los resultados de las elecciones del país vecino, aunque sin resultados.



► **¡Fin del camino!** Estas dos barreras indican claramente el final de las vías férreas en el bonito Golfo de Aranci, en Cerdeña. Las barreras, de distintas formas y tamaños, emplean diversos mecanismos de amortiguación (como fricción o amortiguación hidráulica) y se usan en todo el mundo para evitar que trenes o vehículos que impactan a baja velocidad se salgan del carril.

► **No hay barrera lingüística** para este gesto. Y más si lo hace un policía uniformado. Aunque si sus dedos estuvieran un poco más separados, se entendería como una ofensa en muchas culturas. Por ejemplo, en Grecia, este gesto se llama “Moutza” y se considera un insulto desde la antigüedad. En Norteamérica, se podría interpretar como un “habla con la mano” (o sea, “no te estoy escuchando”).

►► **¿Por qué se pone una bandera roja** en la playa? ¿Para advertir de oleaje, corrientes u otras situaciones peligrosas! Probablemente, la más peligrosa sean las mareas vivas, que arrastran a los bañistas mar adentro, a veces a velocidades que ni siquiera nadadores olímpicos podrían alcanzar. Incluso una bandera roja tan rasgada como la de la foto se considera una estricta recomendación. Cuando se izan dos banderas rojas (una sobre la otra) queda absolutamente prohibido el baño.



FOTOGRAFÍAS: (OBEN) © CHRIS WILLEMSSEN/ALAMY
STOCK PHOTO; (RECHTS) © ISLANDSTOCK/ALAMY
STOCK PHOTO; (UNTEN) © MICHAEL REYNOLDS/
PICTURE-ALLIANCE/DPA/DPAWEB



Un semental
negro junto a las
yeguas y a un
joven potrillo en
los campos de
cría.



Libres y salvajes



*Me llevé la cámara al viaje de mis sueños:
el lugar donde corren libres los caballos
salvajes*

TEXTO Y FOTOGAFÍAS: *Norma Van Alstine*

TODO COMENZÓ cuando mi marido y yo fuimos a visitar a mi hermano, que vivía cerca de las colinas de las Montañas Rocosas en Alberta (Canadá). Fue un largo viaje desde nuestra casa en Ontario, dos husos horarios en dirección este, y aquel inmenso paisaje me resultó nuevo y diferente. Mi hermano comentó un día: “A veces veo caballos salvajes dando vueltas por aquí”. Eso me llamó la atención. Había escuchado que había caballos salvajes en el oeste de Canadá, ¿pero también aquí? Sabía que tenía que verlos.

Siempre había amado a los caballos y me había criado entre ellos: con 12 años cuando tuve el primero. Entonces, mi hermano y yo investigamos y una tarde visitamos un santuario de la organización sin ánimo de lucro Asociación de Caballos Salvajes de Alberta (WHOAS: *Wild Horses of Alberta Society*). En el santuario, dentro de un inmenso espacio público natural hogar de los caballos salvajes, un grupo de voluntarios cuida a estos animales cuando sufren graves lesiones en la vida salvaje o cuando han sido abandonados por sus manadas. Allí “doman” a aquellos que no están en condiciones de volver a la vida salvaje de modo que puedan ser adoptados y recibidos en hogares nuevos.

Durante la visita pudimos ver en primer plano una manada liderada por un semental marrón oscuro cuando salían a beber agua. Eran sencillamente preciosos: los observé incansablemente aquel día. Y así comenzó mi misión de fotografiar a los caballos salvajes de Alberta. Había soñado mucho con el día en que pudiera tener más tiempo para

disfrutar de mi afición como fotógrafa aficionada y cuando tres años después me jubilé de mi carrera en la salud pública, viajé sola a Alberta para participar en un retiro fotográfico para principiantes organizado por una empresa de recorridos guiados y equipamientos de exterior cerca del pintoresco río Red Deer. El primer día, Larry Semchuk, miembro del directorio de WHOAS y fotógrafo principal del retiro, realizó una presentación y habló a nuestro grupo de diez personas sobre los caballos. No veía la hora de salir a verlos.

Por la mañana encontramos una manta fresca de nieve sobre el suelo aunque solo era septiembre. Sería un bonito fondo para las fotos. Subimos a dos furgonetas con nuestros equipos de fotografía y partimos. Atravesamos praderas y hondonadas rodeadas por deliciosas laderas, todo parte de aquel inmenso territorio propiedad de la naturaleza. Finalmente nos detuvimos en un remoto camino donde, detrás de los alisos flanqueados por verdes pinos, escuchamos caballos que resoplaban y bufaban. ¡Qué emoción!



Izquierda: un semental acaricia con el hocico a su yegua. “Me alegra haber podido captar ese momento de ternura”, dice Norma. Arriba: un potrillo por la pradera en verano, siempre cerca de la seguridad de su madre. Abajo: un magnífico semental castaño en la nieve un día de septiembre.



Saltamos de los coches y, lenta y silenciosamente, avanzamos uno junto al otro hacia los sonidos. Arrastrándonos entre la maleza, pronto encontramos lo que buscábamos.

Allí, en esa tierra casi de fantasía, estaba este semental gris oscuro con tres yeguas negras. Eran deslumbrantes y yo me estremecía del entusiasmo. Continuamos el recorrido y pronto nos encontramos con una

pequeña manada con un fantástico semental alazán cerca de un matorral. Lo observamos a través de una ligera nevada suspendida en el aire mientras él miraba atento a sus yeguas. Su pelaje rojo oscuro estaba repleto de cicatrices de las luchas en la vida salvaje.

Estos encuentros fueron los primeros de los muchos de aquel fin de semana; luego volví a participar en otros tres retiros durante 2018 y 2019.

PROTEGER A LOS CABALLOS SALVAJES

LA ASOCIACIÓN DE CABALLOS SALVAJES DE ALBERTA (WHOAS) se creó en 2002 como una organización sin ánimo de lucro en respuesta a las reclamaciones por la muerte de muchos caballos salvajes en la región central de Alberta. Su objetivo es garantizar la atención de todos los aspectos de la conservación de los caballos salvajes y el trato humano hacia estos animales. La organización también tiene instalaciones para el rescate y rehabilitación de caballos salvajes que fueron encontrados heridos o abandonados por sus manadas, algo que suele suceder entre los ejemplares más jóvenes, y ha establecido un programa de adopción para aquellos que no pueden volver a la vida salvaje.

“Desde que se creó la organización”, afirma Larry Semchuk, miembro directivo y fotógrafo de los retiros en los que participó Norma, “han tenido cierto nivel de protección, mientras antes no

contaban con nada. Se han registrado muchas menos atrocidades”.

Semchuk, de 82 años, pasó 18 meses entre estos caballos mientras preparaba el libro de fotografía *Running Free*, en 2012, y tuvo la oportunidad de ver cómo vivían. “Era increíble observar cómo interactuaban y cómo crecían los más jóvenes”.

En las últimas evaluaciones aéreas de 2019 se contabilizaron unos 1.700 caballos en un área natural de miles de kilómetros cuadrados. “Pero podría haber más; estos son solamente los que es posible ver desde arriba”.

Después de haber pasado tanto tiempo entre caballos salvajes ha conseguido reunir mucha información sobre la manera en la que viven. “Existe una clara estructura piramidal entre ellos, pero es evidente cuánto se preocupan unos por otros, de un modo auténtico y genuino”.



Un semental
ruano, captado
mientras
pastaba
con su familia.

Me maravillé al ver potrillos nuevos jugueteando entre los dientes de león en la exuberante pradera primaveral y sentí esperanza al presenciar cómo las crías jugaban e imitaban a los caballos adultos. Observé con asombro cómo potentes sementales se enfrentaban por el liderazgo y también percibí la ternura con la que esos mismos caballos acariciaban a sus yeguas.

Algunos de mis encuentros despertaron también otro tipo de emociones. Fue triste ver a muchos caballos con cicatrices de ataques de depredadores; pumas y osos pardos son los responsables más frecuentes de estos episodios. Y escuché con desconsuelo historias de tragedias protagonizadas por algunos de ellos en el pasado; muchos

habían recibido disparos por deporte, o tal vez hasta de manos de los propios dueños de tierras por deambular por zonas de pastoreo. Pero por sobre todo, fui testigo de la majestuosidad de estos resilientes caballos.

Estas emociones aún se disparan en mí cuando recuerdo aquellas visitas, que espero retomar cuando no haya restricciones para viajar, y me pregunto siempre cómo estará cada una de estas criaturas que “conocí”. Me siento muy agradecida de que WHOAS esté allí luchando por ellos, realmente creo que son tesoros que debemos proteger. Deseo que la esperanza continúe abriéndose paso para estos caballos en las laderas de Alberta, siempre libres y salvajes. 



Advertencia

Tener contacto visual con adultos mientras vistes de payaso es arriesgado.

DOUGLAS COUPLAND



Bob Van Osdel
(izquierda) y Duncan
McNaughton se
saludan en el estadio
olímpico.

Un triunfo olímpico

*Competidores de países distintos, dos
hombres demostraron al mundo el
verdadero significado del espíritu
deportivo*

Doug Small

REVISANDO EL CORREO, una mañana de primavera de 1987, en su cómoda casa a las afueras de Austin (Texas), Duncan McNaughton se encontró con la carta de la mujer de su viejo amigo Bob Van Osdel. Cuando sacó la nota del sobre y comenzó a leerla, la tristeza se apoderó de él. Bob, su amigo durante medio siglo, había muerto a los 77 años.

Junto a la nota encontró una esquela de Los Angeles Times. Cuando Duncan, entonces de 76 años, leyó el titular —“un olímpico al que le salió caro un consejo”— su pena se transformó en furia. Se equivocan, pensó.

Al sentarse a escribir una nota de pésame para la mujer de Bob, su mente volvió a aquel día en el que dos jóvenes se enfrentaron en una emocionantísima competición de salto de altura y cimentaron una amistad que les duró toda la vida.

ERA UN 31 DE JULIO, una tarde templada en Los Ángeles y el primer día completo de competiciones de los Juegos Olímpicos de verano de 1932.

Al llegar a la pista de salto de altura junto a otros 18 nerviosos atletas de 11 países distintos, Duncan y Bob intercambiaron un rápido y cordial saludo y cada uno se retiró a estirar por su lado.

Durante más de dos años, ambos habían formado parte del célebre equipo troyano de atletismo de la Universidad del Sur de California (USC, por sus siglas en inglés). Los estudios les quitaban la mayoría de su tiempo, pero practicaban juntos dos o tres

veces por semana y solían verse los fines de semana en diversas reuniones. Casi sin poder evitarlo, se habían hecho amigos.

Aunque practicaban el mismo deporte, tenían personalidades muy diferentes. Bob era un dedicado estudiante de odontología con gafas, natural del sur de California, que dominaba las técnicas del salto de altura. Duncan era un apuesto y despreocupado canadiense, estudiante de ciencias. Era un atleta nato que practicaba el salto de altura, como el resto de los deportes, fácil y naturalmente.

En el colegio, Duncan prefería el baloncesto al atletismo. Se apuntó a



Bob vuela por encima de la barra de salto, cada vez a mayor altura.

DUNCAN CREÍA PODER LOGRAR UN PUESTO ENTRE LOS CUATRO PRIMEROS FINALISTAS.

este último entre temporadas del primero y aprendió por sí solo la técnica del “rodillo costal” con un libro.

Pronto se convirtió en una estrella que ganaba campeonatos de salto y carreras; de velocidad y de obstáculos. Quizás hubiera dejado el atletismo por el baloncesto si este no le hubiera valido una beca para la Universidad del Sur de California, donde encontró la tutela de Bob y fue admitido en el equipo Troyano de salto de altura.

Bob le ayudó a perfeccionar la revolucionaria mecánica del rodillo costal. El competidor fija al suelo su pie más cercano a la barra mientras alcanza su punto de despegue y entonces patea fuerte hacia arriba con la otra pierna para elevar la cadera. La patada, un impulso hacia arriba con la pierna exterior que levanta todo el cuerpo, es el corazón de un salto exitoso. Tras saltar la barra, con su costado en paralelo, el atleta gira, de manera que mira hacia abajo cuando aterriza.

Al acercarse las olimpiadas de 1932, los preparadores canadienses se dieron cuenta de que podían incorporar a Duncan, entonces de 21 años, a su equipo por un buen precio, una consideración importante, ya que

la Depresión comenzaba a hacerse notar.

Aunque su mejoría había sido constante, Duncan aún perdía ante Bob tres de cuatro veces en las competencias a bajo nivel, y el larguirucho canadiense no se hacía ilusiones sobre su posición en el universo del salto de altura. Las alturas que había estado saltando ese año sugerían un sexto o séptimo lugar mundial, muy por debajo, no solo de su amigo, sino de otros miembros del equipo norteamericano.

Con algo de suerte, pensó, podría alcanzar los cuatro primeros lugares en las olimpiadas. Pero solo. El récord olímpico de salto de altura, establecido en 1924, era de 1,98 metros. Duncan nunca había saltado más de 1,94 metros; Bob, por otro lado, había saltado más de 2.

El 31 de julio —el día de la inauguración— llegó enseguida. Ninguno de los dos había competido ante una multitud tan grande como las cerca de 100.000 personas que llenaban los asientos del recién expandido coliseo de Los Ángeles y ambos hacían todo lo posible por controlar los nervios.

Duncan fijó su atención en un área frente al atril del salto de altura, estudiando el suave estado, casi esponjoso, de la pista mientras calculaba la distancia a la barra. No te resbales, pensó, mientras trazaba mentalmente su carrera, la patada que lo lanzaría hacia arriba y el giro que haría en las alturas para librarla.

Mientras se instalaba la barra de rayas blancas y negras para el primer salto de la tarde, Duncan se quitó su sudadera, miró su camiseta con la hoja de arce canadiense encima del número 73 y trazó otro dibujo mental de su primer salto, que estaba a unos momentos.

En el lado opuesto, a la izquierda del atril, Bob se estiraba, ajustaba sus gafas y se concentraba igual que él. De los dos, el joven de 22 años era el claro favorito.

La barra fue colocada aproximadamente a 1,8 metros poco después de las 14:30 horas y le hicieron la señal a Duncan de que hiciera su primer intento. Fijó la mirada en la barra 15 metros delante suyo.

Todo ocurrió como lo había visualizado. Al llegar a su punto de despegue, plantó su pie derecho, pateó con el izquierdo y voló por encima. Al aterrizar al otro lado, se sintió relajado. Según avanzaba la tarde, la barra oficial de rayas blancas y negras se arrastraba inexorablemente hacia arriba, y el grupo de 20 atletas comenzó a reducirse.

Dunc, como llamaban a McNaughton, prefería las concurrencias grandes y su rendimiento solía mejorar cuanto más aumentaba el riesgo. Pero el competidor delante suyo, que sacaba una cinta adhesiva antes de cada intento para volver a medir la distancia de su carrera, lo ponía nervioso.

Pero ahora, hasta esa irritación menor había desaparecido; el atleta

había hecho volar la barra y quedó descalificado, así como otra potencial amenaza, el norteamericano George Spitz, el favorito tras haber saltado más de 2 metros en cinco ocasiones distintas a lo largo del año. Pero Spitz se había resbalado en el área suave de despegue en la base del salto olímpico y fue descalificado a los 1,85 metros. Sin embargo, Bob, su amigo, estaba teniendo un buen día, volando por encima de la barra una y otra vez con el estilo y la confianza de un campeón.

EL SILENCIO INVADIÓ LAS GRADAS MIENTRAS LOS DOS BUSCABAN EL ORO.

Avanzada la tarde, la esperanza de Duncan de alcanzar los cuatro primeros lugares se había materializado. El grupo de competidores se redujo a un estudiante llamado Cornelius Johnson, Simeon Toribio de Filipinas, Bob y Duncan.

La barra se elevó hasta los 2,007 metros. Los cuatro fallaron. Un murmullo expectante se extendió por las gradas y flotó por el estadio de atletismo en el aire veraniego.

Cuando bajaron la barra, Duncan y Bob lograron saltarla; Toribio y Johnson no. Los amigos se enfrentarían por el Oro.



Duncan libra la barra en esa larga tarde de verano.

Con todas las miradas puestas en el salto de altura, rápidamente se suspendieron el resto de competiciones en el enorme estadio. Una multitud atenta se preparó para la competición.

Hasta entonces, Bob había probado ser el mejor en salto. Pero, según avanzaba la larga tarde, con ambos lanzándose por encima de la barra una y otra vez, Duncan descubrió que tenía una inesperada ventaja sobre su amigo.

En la adolescencia ayudaba a su padre a preparar su equipo; era ingeniero civil. Arrastrar pólvora, leña y equipo por las colinas de las

montañas y descensos en los valles, había resultado el entrenamiento ideal para un aspirante del salto de altura al mejorar su resistencia y fortalecer sus piernas.

Eran casi las 18 horas y llevaban saltando aproximadamente tres horas: Duncan por el lado derecho, Bob por el izquierdo. Ambos lograban algunos intentos y fracasaban en otros, pero nunca en una secuencia que significara la victoria a ninguno.

LA AMISTAD DE BOB Y DUNCAN DURÓ TODA SU VIDA.

Relajados y sueltos, sin percatarse de los intermitentes rugidos de la vasta concurrencia, comenzaban a sentirse cada vez menos como rivales en un importante encuentro olímpico y más como dos amigos en una de las sesiones diarias de entrenamiento.

Pero con el paso del tiempo, la tan prolongada competición parecía estar cansándolos a ambos. Bob, acostumbrado a ver a su amigable acólito con ojo crítico, se retorció cuando, en su último salto, el canadiense golpeó la barra, tirándola. Mientras Duncan se preparaba para otro intento, Bob se acercó.



Después de la
competición,
los contrincantes
comparten
unos momentos.

“Dunc”, le dijo, “tienes que mejorar tu patada. Si lo haces, lograrás el salto”.

Bob perdería si Duncan lo lograba, pero no lo pensó dos veces.

Duncan no se había percatado que su patada tenía un defecto. Ahora que lo sabía, se concentró en ella. Se agachó, fijando su atención en la barra. Entonces comenzó la carrera, se acercó veloz a su punto de despegue. Plantó su pie derecho y pateó como nunca había pateado. Se lanzó hacia el aire con los brazos extendidos como alas, y en un momento suspendido, inolvidable, se separó

de la tierra y pasó por encima de la barra.

Entonces fue el momento de Bob, quien se llevó la barra consigo a la colchoneta. Duncan había ganado la medalla de oro con un primer salto de 1,97 metros.

Su reacción no fue un destello de euforia o una explosión triunfal, sino de sorpresa. ¿Qué ha ocurrido? Se preguntó a sí mismo cuando el estadio explotó en gritos. Su cansado amigo y rival temporal, Bob, estaba a su lado, sonriendo con un generoso gesto de “bien hecho”.

Entonces, un feliz australiano lo felicitó por “derrotar sin tregua a los gringos”, y Duncan volvió a la tierra, horrorizado. El australiano se refería a sus compañeros de equipo. Y, además, el consejo de Bob del último minuto le había otorgado la victoria. Fue un gesto abnegado, y con él, Bob expresó los mayores ideales olímpicos.

Desde ese día, la amistad de Bob y Duncan perduró. Bob se licenció en odontología por la USC en 1934, y ese mismo año Duncan hizo un máster en ciencias en el Instituto Tecnológico de California. Luego, la Segunda Guerra Mundial los pilló a los dos.

Duncan se unió a la Real Fuerza Aérea Canadiense y voló 57 misiones

pilotando un bombardero Lancaster, haciéndose acreedor a la Distinguida Cruz de Vuelo. Después de la guerra, hizo un doctorado en la USC y se convirtió en un exitoso asesor en el negocio de la explotación petrolera y de gas. Mientras tanto, el vínculo con Bob se mantuvo sólido.

Bob sirvió en el Cuerpo Dental de las Fuerzas Armadas de Estados Unidos, y cuando regresó, se trasladó a Los Ángeles, donde se convirtió en el dentista de Duncan y el padrino de su hija mayor. Y cuando la medalla de oro de Duncan fue robada de su coche durante una mudanza, Bob le mandó a hacer una nueva usando su propia medalla de plata como molde.

Después de enterarse de la muerte de Bob, Duncan recordó el espíritu deportivo de su amigo como un gran momento en la historia de las olimpiadas. “Quizá gané ese día”, dijo, “pero Bob Van Osdel demostró de qué están hechos los campeones”.

Más importante que cualquier medalla, que cualquier victoria, fue el gesto de un amigo.

Duncan McNaughton murió el 15 de enero, de 1998, a los 87 años. 🇺🇸

Este artículo apareció por primera vez en Reader's Digest en 1996.



Ironías del destino

El infierno de las ardillas y el cielo de los perros son el mismo lugar.

@KYLEMCDOWELL86

LA RISA,

REMEDIO *infalible*



“¿Un tatuaje? ¿En serio? Parece exactamente un traje”.

Un día se encuentran dos pollitos, y uno le dice al otro:

—¿Qué quieres ser de mayor?

—Pollítico —contesta el segundo—. ¿Y tú?

—Pollicía —responde el primero.

—BENJAMÍN ARBOLEDA

Vaquero: Esta ciudad no es lo suficientemente grande para los dos.

Urbanista: Tienes razón, es solo una maqueta. ¡La ciudad real será mucho más grande!

—@THEANDREWNADEAU

El cambio es inevitable, excepto en una máquina expendedora. —ROBERT GALLAGHER, *escritor*

Mientras estaba de servicio en una base de Infantería de Marina en EEUU, mi familia fue a un partido de béisbol. Mi madre decidió enviarme por correo una gorra autografiada por todo el equipo. “Es para mi hija, que no ha podido venir porque está en Guantánamo”, les explicó con orgullo.

—E. M., *vía rd.com*

Por fin tengo un poco de tiempo libre. ¿Qué red social podré elegir en mi teléfono para distraerme: la que me hace sentir mal respecto a mi carrera profesional, la que me hace sentir fatal sobre mi aspecto físico o la que me hace sentir decepcionada con personas que conozco desde la infancia?

—@THENATEWOLF

Antes de entrar al quirófano para una operación, tuve que responder preguntas y firmar papeles en una sala. Finalmente, la enfermera sacó una enorme etiqueta blanca con un cordón y empezó a escribir mi nombre. Nervioso, pregunté:

—¿Esa etiqueta es para mi dedo gordo del pie?

—No, es para sus pertenencias —contestó la enfermera, entre risas disimuladas.

—THOMY NILSSON, *Canadá*

De camino para encontrarme con mi marido en un restaurante, me di cuenta de que había olvidado el móvil en casa y entré en pánico.

Sin embargo, no tenía por qué preocuparme. Resulta que mi marido vio el móvil encima del sofá del salón y lo recogió para llevármelo.

Cuando llegué al restaurante, lo primero que hice fue pedirle el móvil y revisar los mensajes de texto. Pero solo había uno, y era de mi marido: “Ya voy para allá; tengo tu teléfono”.

—MICHELLE STEINMETZ,
Estados Unidos

En una ocasión le pregunté a mi padre, entonces de 91 años:

—¿Cuáles fueron tus buenos viejos tiempos?

—Cuando no era bueno y cuando no era viejo —fue su sincera respuesta.

—F. M., *vía rd.com*

Pienso jubilarme hoy y vivir de mis ahorros. No tengo ni idea qué haré dos semanas después.

—@INIKS

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 8.

**El precioso lago Ginebra
abarca la frontera de Suiza
y Francia.**



Cerca de casa

*Los destinos turísticos
más especiales no
siempre están lejos* Los editores





Vistas a los viñedos de Stuttgart

Michael Kallinger

EDITOR, EDICIÓN DE ALEMANIA



EL NO PODER viajar tan lejos como me gusta normalmente ha tenido también su lado positivo: estoy descubriendo lugares más cerca de casa. Uno en particular, la Capilla Sepulcral, en la colina de Württemberg, en las afueras de Stuttgart, se ha convertido en mi nuevo destino favorito.

La estructura neoclásica fue construida en 1824 por el rey Guillermo I como última morada para su esposa, Catalina. Está situada en el distrito de Rotenberg, en el valle de Neckar, a 411 metros sobre el nivel del mar, a pocos kilómetros de mi casa, en la vecina ciudad medieval de Esslingen. Me encantan sus maravillosas vistas de los numerosos viñedos de Stuttgart, donde se produce Riesling, Pinot Noir y los tradicionales vinos tintos de Trollinger. Pero también puedes mirar

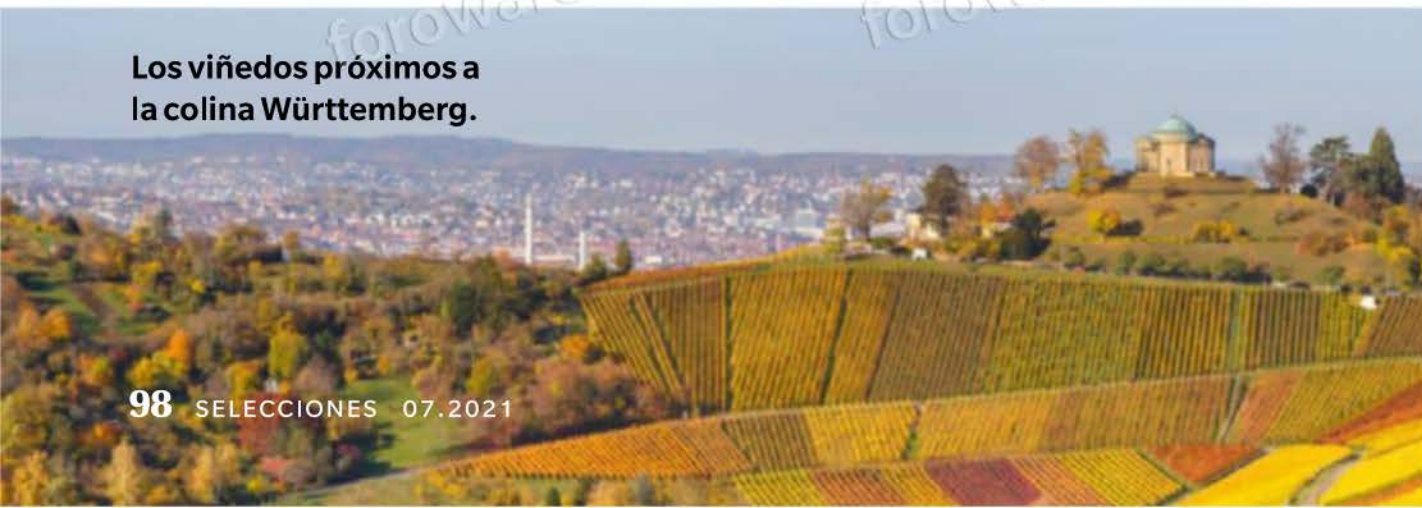
hacia el sur y ver las fábricas junto a la sede mundial de Daimler AG, el Museo Mercedes y la torre de televisión de Stuttgart, todos ellos monumentos ilustres de la capital del estado de Baden-Württemberg que ilustran perfectamente la diversidad de Stuttgart.

En un edificio de la capilla hay un pequeño restaurante que sirve especialidades de Schwaben como el *maultaschen* (pasta rellena de carne y espinacas), ensalada de patatas y tarta de manzana. También hay una taberna al aire libre, pero como solo tiene unas vistas limitadas del valle, muchos visitantes piden una copa de vino local y se dirigen a la extensión de hierba que domina los viñedos para disfrutar de la vista, mientras la capilla detrás de ellos se eleva por encima del paisaje.

A mi mujer y a mí nos gusta dar un paseo de 15 minutos en nuestras bicicletas eléctricas por los viñedos hasta este lugar especial; es una estupenda escapada desde nuestra casa los sábados o domingos por la tarde. Con una copa de vino o un cóctel Aperol Spritz, a veces nos quedamos para ver la puesta de sol tras la torre de televisión al otro lado del valle.

Incluso podemos imaginar que estamos contemplando las colinas de la

Los viñedos próximos a la colina Württemberg.



Toscana en Italia, en lugar de un valle densamente poblado en Alemania. No puedo pensar en nada más agradable que esté tan cerca de casa.



El paisaje más típico holandés

Paul Robert

EDITOR, EDICIÓN DE HOLANDA



HAY UN LUGAR donde siempre me detengo para disfrutar del paisaje cuando voy en bicicleta: Está a orillas del

lago Markermeer, a unos 15 kilómetros (un paseo de 40 minutos) de mi casa en Almere. Tomo un sendero a lo largo del dique junto al lago, y en un lugar concreto, me bajo de la bici y subo al dique. Para mí, este lugar es el mejor paisaje de Holanda, y abarca la historia de mi país.

Subidos al dique experimentamos lo que la palabra Netherlands —Países Bajos— significa. Por un lado vemos el Markermeer a nivel del mar, y por otro el inicio de las tierras más bajas en las que los holandeses solo

podemos mantener nuestros pies secos drenando millones de litros de agua diariamente. Solían ser nuestros famosos molinos de viento los que bombeaban este agua, hasta que fueron reemplazados por estaciones de bombeo accionadas por motores.

El dique en el que me detengo está rodeado de sauces; en los días cálidos son un respiro donde pueden cobijarse vacas y ovejas. A lo lejos veo el castillo de Muiderslot (ahora llamado castillo de Ámsterdam para atraer a los turistas de la capital, a 10 kilómetros de distancia). Se encuentra a la entrada del pequeño pero importante río Vecht y fue construido como defensa, pero también para recaudar impuestos. Su habitante más famoso, el juez P.C. Hooft, recaudador de impuestos del siglo XVII, fue un importante intelectual. Poeta e historiador, trabajó en la gramática para construir el idioma holandés oficial que reemplazó a una amalgama de dialectos.

El castillo fue restaurado en el siglo XIX, y tiene un aspecto espléndido. Recuerdo ir allí de niño con mis padres, y con compañeros de clase como parte de nuestras clases de historia. Contemplaba su colección de espadas, alabardas y cascos antiguos,



El castillo del siglo XIV Muiderslot.

fantaseando sobre caballeros en combate, pero sin comprender a esa edad el significado histórico de este lugar.

A la derecha, a lo lejos, está la pequeña isla de Pampus, isla destinada a la cuarentena del puerto de Ámsterdam en el siglo XVII. Si alguien estaba enfermo en uno de los barcos que llegaban, el barco se ponía en cuarentena frente a Pampus durante semanas. Hoy todavía tenemos una expresión para cuando alguien está muy cansado y adormilado: “Está en Pampus”

Cuando estoy en Ámsterdam, realmente no siento su historia, probablemente porque es donde nací y me crié. Para mí, los espléndidos canales de la ciudad y las casas únicas son el paisaje de mi juventud, de mi hogar. Pero la hermosa escena que contemplo durante mis paseos en bicicleta por el Lago Markermeer me hace muy consciente de la historia de ese hogar.



Por encima del lago Lemán

Stéphane Calmeyn

EDITOR, EDICIÓN EN FRANCIA



HAY UN PRADO que parece sobrevolar el lago Lemán, en lo alto de Montreux. El paisaje es elocuente y relajante, muy suizo. Cuando era niño, iba allí cada mes de mayo con mi madre, mi

hermano pequeño y mi abuela para coger narcisos. Con nuestro perro, subíamos desde la ciudad en el pequeño tren cremallera, y luego teníamos que caminar un poco.

Mis padres habían dejado Bélgica para instalarse en Suiza, y todos los años, mi abuela venía de Bruselas para pasar un mes con nosotros a orillas del lago Lemán. Para ser sincero, en esa época mi hermano y yo teníamos otros intereses aparte de recoger flores, pero nos gustaba pasar el día con nuestra abuela que, a su vez, estaba feliz de estar con nosotros.

Salíamos a los campos animados por la misma tarea. “No tiréis de los bulbos”, nos advertía nuestra madre, “¡o las flores no volverán a crecer!” Mi abuela estaba muy concentrada: agachada, recorría con sus dedos la hierba, eligiendo cuidadosamente las mejores flores. Observándola a lo lejos, no sabíamos que nos estaba enviando un mensaje: la felicidad está al alcance de la mano. Mi abuela era ciega. No podía disfrutar de las vistas, pero sí de la felicidad de la vida.

Había tenido que esperar mucho para encontrar esa felicidad. Cuando tenía 70 años, dijo: “Tuve una infancia feliz, con unos padres cariñosos, y lo está siendo mi vejez con vosotros. Pero en medio...” Sabíamos que se refería a las privaciones de la guerra y la vergüenza por las actividades de su marido en el mercado negro, mientras ella formaba parte de la Resistencia.



El mirador
de Fedorentos,
con vistas
al Atlántico.

Su marido la maltrató durante dos décadas hasta su muerte. Más tarde, perdió la vista, así que el perfume de las flores tenía aún más valor para ella.

Cuando bajábamos de los prados, cada uno llevaba su ramo. La abuela nos animaba a secarlos y guardarlos. Todavía los tengo.



Una isla y un anfiteatro en España

Natalia Alonso

EDITORA, EDICIÓN EN ESPAÑA



ME ENCANTA EXPLORAR todos los rincones posibles de mi país. Uno de los lugares favoritos de mi familia en verano es un grupo de islas situadas en las Rías Baixas, en Galicia. Cuando vamos a la Isla de Ons, parte del Parque Nacional

de las Islas Atlánticas, es como si hubiera llegado al final del mundo. De hecho, Finisterre, que significa el fin de la tierra, se encuentra varios kilómetros hacia el norte a lo largo de los escarpados acantilados de la llamada “Costa da Morte”.

Llegamos a la isla en el ferry que sale de Bueu, desembarcando en el pequeño puerto de Ons. No hay coches ni carreteras, así que cogemos uno de los varios senderos que conducen a alguna de sus paradisíacas playas de aguas cristalinas... y congeladas. Podemos elegir el camino hacia el faro o hacia alguno de sus miradores, entre los que se encuentra el Mirador de Fedorentos, de forma circular, construido hace solo unas décadas, pero que da la sensación de ser muy antiguo.

Otro lugar especial en la isla es el Buraco do Inferno, o Agujero del Infierno. Es una grieta marina de granito con una entrada al mar, que se dice que son las puertas del infierno: se

pensaba que el rugido del mar desde las entrañas de la tierra junto con los gritos de las aves eran las almas en pena.

Visitar la Isla de Ons es como viajar en el tiempo, cuando la única alma viviente aquí era el farero. Puedes olvidarte de los problemas de la vida diaria y disfrutar de la naturaleza.

Otro lugar mágico es el teatro romano de Mérida, en Extremadura, donde viví un año. Mérida se asienta sobre la antigua ciudad romana Augusta Emerita, fundada en el año 25 aC, y sus entrañas están repletas de yacimientos arqueológicos. Uno de los más famosos es el Teatro Romano, donde se celebra el Festival de Teatro Clásico cada verano. En las ardientes noches extremeñas puedes disfrutar del espectáculo al aire libre.

Sentada en el graderío, la imaginación echa a volar cuando piensas que el lugar se remonta al año 16 aC, y que el anfiteatro contiguo fue el recinto

donde se enfrentaban gladiadores y fieras. Sobre esas piedras, casi puedes sentir cómo el emperador toma la decisión de qué gladiador vivirá o morirá.

Los europeos somos afortunados de estar rodeados de historia en el Viejo Mundo. En España, parece estar por todas partes. Visitar el Teatro de Mérida me hace valorarlo aún más.



En el oasis de Londres

Alex Finer

EX EDITOR, RD EUROPA



HAMPSTEAD HEATH, A veces descrito como el pulmón de Londres, se encuentra a 6 kilómetros del centro de la ciudad. Sus praderas y bosques



Hampstead Heath:
el "pulmón de Londres".

montañosos cubren 325 hectáreas, y la zona cuenta con la presencia de asociaciones artísticas y literarias durante mucho tiempo. En 1819, por ejemplo, cuando Hampstead todavía era un pueblo, el reconocido pintor de paisajes John Constable caminó por Heath haciendo bocetos de las nubes. El mismo verano, otro residente local, John Keats paseaba con amigos por allí escribiendo poemas como “Oda a un ruiseñor”.

Heath conserva hoy su atractivo. Hay unas vistas impresionantes del perfil de la ciudad desde la cima de Parliament Hill, donde la gente viene a volar cometas, de picnic, y en ocasiones a maravillarse ante un eclipse.

Vivo en Londres, cerca de Heath. Tengo muchos árboles favoritos, pero ninguno como la *Sequoia sempervirens* que habita en un lugar especial cerca de uno de los muchos estanques. Y es porque fui yo quien plantó esa secuoya una noche hace décadas, cuando apenas era un retoño.

Sucedió así. Mi muer, Linda, es de California, donde las secuoyas crecen a una altura de 100 metros y pueden vivir durante más de mil años; las ves en bosques en zonas costeras. Linda encontró un vivero en Gales, al oeste de Reino Unido, que abastecía dicha especie y podía llevarnos un retoño a nuestra casa de Londres.

Pero no podíamos plantarlo en nuestro pequeño jardín. Así que una noche oscura y tormentosa de 1976, pala en mano, salí sigilosamente hacia

Heath con nuestro pequeño retoño en una carretilla. Escogí lo que pensé que era un lugar discreto junto al estanque, donde podría permanecer oculto y beneficiarse de estar cerca del agua.

Desde esa noche el árbol ha sobrevivido a muchas amenazas. En los primeros años, temíamos que lo confundieran con un árbol de Navidad y lo cortaran. Un invierno, el peso de la nieve dobló su follaje de la parte superior y amenazó con partir la copa. Sacudimos la nieve, que nos cubrió cuando cayó. En otra ocasión, me uní a una excursión guiada por los árboles de Heath, y estuve a punto de contar los orígenes de la secuoya, pero me mantuve en silencio después de que nuestro guía desdeñara lo que era entonces un adolescente de siete metros como un “árbol foráneo”.

Han pasado 45 años y los guardaparques que cuidan Heath siguen sin saber cómo llegó esa secuoya hasta allí. Sin embargo, ellos y los senderistas de fin de semana lo aceptan por la belleza que emana, aceptando su lugar entre el haya nativa, el abedul, y los robles veteranos del paisaje.

Camino por Heath cada mañana y me detengo para presentar mis respetos. Doy una palmada en la corteza roja y esponjosa. Linda y yo ya no podemos unir nuestras manos alrededor del tronco. Esperamos que los nietos de nuestra hija puedan contemplar nuestra *Sequoia sempervirens* sin peligro el próximo siglo, ya que crece cada vez más hacia el próximo milenio. 🌲



Treinta años
después de su
adopción, Izidor
aún lucha contra
las cicatrices
emocionales de su
infancia.

¿Puede un niño no querido aprender a amar?

*La familia Ruckel abrió su corazón a un niño
proveniente de los antiguos orfanatos de
Rumanía, pero no estaban preparados para el
desafío que implicaría criarlo*

Melissa Fay Greene
DE THE ATLANTIC

LOS PRIMEROS TRES meses de su vida, Izidor vivió en un hospital. Este hombre de ojos oscuros y pelo negro, nacido el 20 de junio de 1980, había sido abandonado cuando tenía semanas de vida. La razón estaba a simple vista: su pierna derecha mostraba una deformidad. Tras un período prolongado de enfermedad (probablemente polio), había sido lanzado a un mar de niños abandonados en la República Socialista de Rumanía.

En las películas sobre aquella época en las que se documenta la vida en los orfanatos, se puede ver a las enfermeras trabajando como operarios frente a una línea de montaje mientras envuelven recién nacidos con total indiferencia y los colocan uno tras otro al final de una larga fila de bebés silenciosos y de aspecto desolador. No se les acuna ni canta.

En el hospital donde estaba Izidor, en la ciudad montañosa de Sighetu Marmației, en los Cárpatos Meridionales, lo alimentaban con un biberón que apoyaban contra los barrotes de la cuna. Pasada la edad en la que se incorporan alimentos sólidos, tanto él como sus compañeros continuaban tumbados boca arriba, succionando biberones con amplios orificios que permitieran el paso de

una mezcla de gachas aguadas. Sin atención adecuada ni fisioterapia, los músculos de las piernas de los bebés se deterioraban.

A los tres años, lo declararon “deficiente” y fue trasladado al *Cămine Spital Pentru Copii Deficiente*, un Hospital Hogar para Niños Irrecuperables. De aquella fortaleza de cemento no brotaban sonidos de niños jugando, a pesar de que en algún momento vivieron unos 500 niños. La comida rebajada con agua era prácticamente incomedible y se servía en largas mesas donde niños desnudos sentados en extensos bancos golpeaban sus recipientes de metal. Izidor creció en salas completamente repletas donde sus compañeros huérfanos se balanceaban, se golpeaban a sí mismos o daban gritos continuamente.

Izidor estaba destinado a pasar el resto de su infancia en este edificio. Las probabilidades de que muriera de desnutrición, frío y falta de amor, eran muy altas.

EL DICTADOR COMUNISTA Nicolae Ceaușescu, que gobernó Rumanía 24 años, fue ejecutado en la Navidad de 1989. Al año siguiente, el mundo exterior descubrió la red de orfanatos o *gulags* que había montado durante su gobierno y donde se estimaba que crecían unos 170.000 bebés, niños y adolescentes abandonados.

Con la idea de que un aumento de población fortalecería la economía de Rumanía, Ceaușescu había prohibido los anticonceptivos y el aborto, había fijado impuestos a las personas sin hijos y ensalzaba a todas aquellas mujeres que daban a luz a diez o más niños. Los padres que no podían mantener a otro bebé se referían a la llegada de uno nuevo como “hijo de Ceaușescu”, en el sentido de “que sea él quien lo críe”.

Para albergar a una generación de niños no deseados e imposibles de mantener, Ceaușescu ordenó la construcción o transformación de cientos de instalaciones. A los 3 años, los niños abandonados eran clasificados. Los futuros trabajadores recibían ropa, zapatos, alimentos y cierto grado de educación en *case de copii* u “hogares



Los niños abandonados entonces vivían en condiciones espantosas en instalaciones como esta del Hogar para Niños Irrecuperables.

de niños”, mientras que los niños “deficientes”, incluso con problemas perfectamente tratables como estrabismo o labio leporino, prácticamente no recibían nada en el *Cașmine Spital*.

Tras la Revolución rumana, miles de niños fueron encontrados en condiciones atroces (esqueléticos, chapoteando en pisos inundados de orina y cubiertos de heces) y fueron grabados por programas extranjeros, entre ellos *20/20* en Estados Unidos, donde luego se emitió el documental *Shame of a Nation* (La vergüenza de una nación) en 1990.

DANNY RUCKEL, PROGRAMADOR informático, y su mujer, Marlys, vivían con sus tres hijas en San Diego a comienzos de la década de 1990. Pensaron que sería bueno incorporar un chico a la familia y se enteraron de que un cineasta independiente local, John Upton, colaboraba en la coordinación de adopciones de huérfanos rumanos. Marlys lo llamó y le dijo que querían adoptar a un niño. “Hay miles allí”, respondió Upton. “Será sencillo”.

Destrozado por la realización de *Shame of a Nation*, Upton había viajado a Rumanía y había visitado el peor lugar de todo aquel espectáculo, el Hospital Hogar para Niños Irrecuperables en Sighetu Marmației. Regresó allí varias veces. En una de sus visitas, grabó a un grupo de niños para sus posibles padres adoptivos.

En el video no mostró a los niños apiñados y desnudos “como pequeños reptiles en un acuario”, tal como los había descrito en su informe, sino como personas, vestidos y charlando.

Las donaciones ya habían comenzado a llegar. El personal se quedaba lo mejor, pero ese día, ante la presencia de los estadounidenses, las niñas vistieron a los niños con jerseys

donados. Para Upton y su asistente rumano la tarea resultó realmente difícil. Algunos niños ni siquiera hablaban y otros no podían ponerse de pie ni quedarse quietos. Cuando preguntaba sus nombres y edades, las niñas se encogían de hombros.

En el extremo de un banco de madera estaba sentado un niño; parecía tener unos 7 años, a pesar de



Arriba: Izidor delante del orfanato donde creció, en junio de 1991, cuatro meses antes de que lo adoptaran. Abajo: Izidor, ya de once años, cuando conoce a Marlys Ruckel en Rumanía, junto a una de las empleadas del orfanato.

que tenía 10. Izidor pesaba aproximadamente 23 kilos. Conocía a los americanos por la serie *Dallas*. Los domingos por la noche, niños que podían caminar, niñeras y trabajadores se reunían a ver la serie en una televisión donada. Cuando aquel día llegaron rumores de que había llegado un americano, la reacción dentro del orfanato fue: ¡Alguien de la tierra de las casas gigantes!

Izidor tenía la información que las niñeras desconocían. John Upton le preguntó a un niño: “¿Cuántos años tienes?”. El niño dijo: “No lo sé”. La niñera dijo: “No lo sé”. Y luego Izidor

En mayo de 1991, Marlys viajó a Rumanía. Antes de viajar, se enteró de que Izidor tenía casi 11 años, pero se mantuvo imperturbable. Viajó junto a una nueva amiga, Debbie Principe, a quien le habían asignado un niño rubio lleno de energía llamado Ciprian.

Ya en la oficina del director, Marlys esperaba el momento de conocer a Izidor. “Cuando Izidor entró”, dice ella, “solo lo vi a él, el resto se volvió borroso. Era tan guapo como lo había imaginado. Nuestra traductora le preguntó cuál de las personas que había en la oficina esperaba que fuera su nueva madre ¡y me señaló a mí!”

DE PRONTO SE SENTÍA INSULTADO, SE IBA A SU HABITACIÓN Y ROMPÍA COSAS.

gritó: “¡Tiene 14!”. Luego preguntó sobre otro niño: “¿Cuál es su apellido?”. Izidor respondió de nuevo: “¡Dumka!”.

“Izidor conoce a los niños de aquí mucho mejor que el personal”, comentó Upton en una de sus grabaciones. Sentó a Izidor sobre su regazo y le preguntó si le gustaría ir a Estados Unidos. Izidor respondió que sí.

DE VUELTA A San Diego, Upton le habló a los Ruckel sobre este brillante niño de unos 7 años. “Queríamos adoptar un bebé”, dice Marlys. “Luego vimos el video de John y quedamos enamorados de Izidor”.

Izidor tenía una pregunta para la traductora: “¿Dónde viviré? ¿Se parece a Dallas?”.

“Bueno... no, vivimos en un piso”, dijo Marlys. “Pero tendrás tres hermanas. Las querrás”.

Esto no pareció resultarle atractivo a Izidor. Le respondió fríamente a la traductora: “Ya veremos”.

Esa noche, Marlys se sintió reconfortada; Izidor le había parecido un ángel. Debbie se rió y le dijo a Marlys: “Me pareció más bien del estilo de un político hábil. Estuvo más a la altura de las circunstancias que Chippy”. Ciprian había pasado todo el tiempo



Arriba: Danny Ruckel e Izidor se dirigen a casa tras su llegada a California.
Abajo: Izidor le hace una fotografía a Marlys en el aeropuerto.

hurgando desesperadamente en los cajones del escritorio y en los bolsillos de todos los presentes.

“No, es inocente”, dijo Marlys. “¿Viste cuando me eligió para que fuera su madre?”.

Años más tarde, en *Abandoned for Life*, la autobiografía que publicó Izidor a los 22 años, él explicó: “Marlys era la alta y Debbie la más baja... ‘¿Cuál será mi nueva madre?’ le

pregunté a la traductora. ‘La más alta’, respondió ella”.

“Cuando señalé a Marlys, ella comenzó a llorar porque la había elegido”.

EN OCTUBRE DE 1991, Izidor y Ciprian viajaron a San Diego con acompañantes rumanos. Sus nuevas familias esperaban en el aeropuerto. En la terminal, Izidor observó todo a su alrededor con satisfacción. “¿Dónde está mi habitación?”, preguntó. Cuando Marlys le dijo que estaban en un aeropuerto y no en su nuevo hogar, Izidor se sintió desconcertado. Aunque le había explicado que no vivían como los Ewings en *Dallas*, él no le había creído.

En el coche, cuando Danny intentó ponerle el cinturón de seguridad, el niño se sacudió y gritó aterrado: temía que le estuvieran poniendo una camisa de fuerza.

Marlys educaba a las niñas en casa, pero Izidor insistió en comenzar cuarto en la escuela local, donde rápidamente aprendió inglés. Su astuta habilidad para captar situaciones y manejarse solo permitió que los docentes tuvieran un buen concepto de él, pero en casa parecía estar siempre irritado. De pronto se sentía insultado, se iba corriendo a su habitación y comenzaba a romper cosas.

“Destrozaba libros, pósters, fotografías familiares”, recuerda Marlys. “Si tenía que irme una hora, cuando volvía todos estaban molestos. No le gustaban las niñas”.

Marlys y Danny habían pensado que aumentaría la felicidad con otro niño. Pero el nuevo miembro casi nunca se reía. No le gustaba el contacto. Siempre alerta, dolido, orgulloso. “Sobre los 14 años, prácticamente todo lo molestaba”, cuenta Marlys. “Había decidido que cuando fuera mayor sería presidente de Estados Unidos. Cuando descubrió que no sería posible por su origen extranjero, dijo: ‘De acuerdo. Volveré a Rumanía’”.

Danny y Marlys lo llevaron a terapia, pero no quiso volver.

“Decía: ‘Estoy bien cuando no hay nadie en casa’”, comenta Marlys.

“Nosotros le respondíamos: ‘Pero Izidor, esta es nuestra casa’”.

Cuando lo mandábamos a su habitación por responder de forma maleducada, insultar o haberse portado mal con las niñas, subía ruidosamente las escaleras, ponía música rumana a todo volumen o golpeaba la puerta con los puños o un zapato.

Una noche, cuando Izidor tenía 16 años, Marlys y Danny se asustaron tanto por uno de sus arrebatos que

SE FUE A VIVIR CON CHICOS QUE CONOCÍA. SU INDIFERENCIA LE RESULTABA CÓMODA.

“En ese momento todo aquello comenzó; su objetivo era volver. Pensamos que era bueno que tuviera un objetivo, así que dijimos: ‘Por supuesto, consigue trabajo, ahorra dinero y cuando tengas 18 años, puedes volver a Rumanía’”. Izidor trabajó todos los días después del colegio en un restaurante de comida rápida.

“Fueron años difíciles. Yo me comportaba con cuidado para que no se enfadaba”, recuerda Marlys. “Las niñas lo habían superado. Era conmigo con quien estaban furiosas. Me decían: ‘¡Mamá, lo único que haces es tratar de arreglar las cosas con él!’”.

llamaron a la policía. “Os voy a matar”, les gritaba. Un policía escoltó a Izidor al coche patrulla y el chico dijo que sus padres “abusaban” de él.

“Fantástico”, dijo Marlys. “¿Por casualidad dijo cómo abusamos de él?”.

En el coche patrulla, el policía le preguntó: “¿Cómo abusan tus padres de ti?”.

“Yo trabajo y ellos se quedan con mi dinero”, gritó Izidor. El policía revisó la habitación de Izidor y encontró los registros de su cuenta corriente.

“No podemos llevárnoslo”, les dijo el policía. “Está furioso, pero no pasa nada malo aquí. Sugiero que cierren con llave la puerta de su habitación esta noche”.

A la mañana siguiente Marlys y Danny se ofrecieron a llevarlo al colegio, pero lo llevaron a un hospital psiquiátrico. “No podíamos pagarlo, pero recorrimos el lugar y se asustó”, comenta Marlys. “Dijo: ‘¡No me dejéis aquí! Seguiré vuestras reglas’”.

“De vuelta en el coche, dijimos: ‘No tienes que querernos, pero tienes que estar seguro y también nosotros. Puedes vivir en casa, trabajar e ir al colegio hasta que cumplas 18. Te queremos.’ Pero la sensiblería no funcionaba con él”.

Y la promesa de seguir las reglas tampoco duró mucho. Una noche Izi-

Para su 18 cumpleaños, Marlys preparó una tarta y envolvió un regalo: un álbum de fotos con su vida juntos: su primer día en Estados Unidos, su primera visita al dentista, su primer trabajo. Llevó los regalos a la casa donde estaba viviendo. La persona que abrió la puerta se comprometió a entregarle los regalos cuando volviera.

“En medio de la noche”, cuenta Marlys, “oímos un coche rechinar las ruedas, luego un golpe fuerte y seco contra la puerta de entrada y el coche de nuevo alejándose. Bajé y abrí. Era el álbum de fotos”.

“ESTOS NIÑOS NO SABÍAN QUE UN ADULTO PODÍA AYUDARLOS A SENTIRSE MEJOR”.

dor salió y volvió a las 2 de la mañana. Al tratar de entrar encontró la casa cerrada. Golpeó con fuerza. Marlys entreabrió la puerta. “Tus cosas están en el garaje”, le dijo.

Izidor nunca más vivió en aquella casa. Se mudó con chicos que conocía: su indiferencia le resultaba cómoda. “Se emborrachaba en mitad de la noche y nos llamaba; sus amigos se metían en la llamada y decían groserías sobre nuestras hijas”, recuerda Marlys. “Pero finalmente volvió la paz a nuestro hogar, aunque yo estaba muy preocupada por él”.

EN LA DÉCADA siguiente a la caída del régimen de Ceaușescu, el nuevo Gobierno de Rumania recibió a expertos en desarrollo infantil occidentales para estudiar a las decenas de miles de niños que aún estaban en instituciones estatales. Los investigadores esperaban poder encontrar respuestas a sus inquietudes, particularmente entender si al trasladar a un niño institucionalizado a un entorno familiar, ese niño podía recuperar capacidades que no había logrado desarrollar adecuadamente. ¿Podía aprender a querer una persona que no fue amada en su infancia?

En 2000, Charles A. Nelson III, profesor de pediatría y neurociencia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard y del Hospital Infantil de Boston, y otros dos colegas lanzaron el Proyecto de Intervención Temprana de Bucarest (BEIP: *Bucharest Early Intervention Project*). Este sería el primer ensayo aleatorio controlado que se realizaría para medir el impacto de la institucionalización temprana en el desarrollo cerebral y conductual y para evaluar como alternativa programas de acogida temporal de alta calidad para menores.

Los expertos trabajaron con 136 niños de seis meses a dos años y medio de seis instituciones para bebés, o *leagăne*, de Bucarest. Ninguno de estos establecimientos era un Hospital Hogar para Niños Irrecuperables; se trataba de instituciones algo mejor equipadas y con personal de mayor nivel. Según el diseño del estudio, 68 de ellos continuaron recibiendo el “cuidado habitual” mientras que los otros 68 fueron enviados con familias de acogida temporal seleccionadas y capacitadas por el BEIP. Los niños locales constituían un tercer grupo.

“Las personas encargadas, sin conocer los antecedentes de ninguno de los niños, indicaron que el 100 por cien de los niños de la comunidad mostraban vínculos de apego completamente desarrollados con sus madres”, comenta Charles H. Zeanah, profesor de psiquiatría infantil de la Facultad de Medicina de



En 1991, la familia Ruckel había adoptado dos niños: Izidor (delante a la izquierda) e Izabela (en silla de ruedas).

la Universidad de Tulane. “Esa característica se cumplía en solo el tres por ciento de los niños institucionalizados”. El trece por ciento no mostraba conductas de apego, como buscar consuelo ante la angustia en alguno de sus cuidadores o experimentar ansiedad cuando eran separados de estas personas.

“Estos niños no tenían ni idea de que un adulto podía ayudarlos a sentirse mejor”, me dijo Zeanah. “Imagina cómo debe ser sentirse completamente abatido y ni siquiera saber que otro ser humano puede ayudar”.

Ya en 2003, era evidente que los niños que vivían en hogares de acogida

temporal mostraban avances. A partir del análisis de datos se vislumbró que existía un delicado período de 24 meses crucial para que un niño estableciera un vínculo de apego con la persona responsable de su cuidado.

“El tiempo es crítico en esta cuestión”, escribió el investigador. La plasticidad cerebral no era “ilimitada”, advirtieron los expertos. “Cuanto más temprana la intervención, mejor”. Después de que los investigadores anunciaran públicamente los resultados del estudio, el Gobierno de Rumanía prohibió la institucionalización de niños menores de 2 años.

trabajaba excesivamente en los niños que aún estaban institucionalizados.

Nelson advierte que esto no significa que la puerta se cierre bruscamente para los niños que permanecen en instituciones más allá de los 24 meses. “Pero cuanto más tiempo transcurre hasta que un niño se incorpora a una familia”, afirma, “más difícil resulta recuperar el equilibrio”.

DESDE EL AEROPUERTO de Denver se puede ver una zona de viviendas. En un coche alquilado, avanzo despacio en el área residencial donde vive Izidor,

IZIDOR HABÍA RECREADO EL ESCENARIO DE LA NOCHE MÁS FELIZ DE SU INFANCIA.

Mientras, el estudio continuaba. A los tres años y medio, la cantidad de niños que mostraban vínculos sólidos ascendió a cerca del 50 por ciento entre aquellos que vivían en hogares de acogida temporal, pero apenas llegó al 18 por ciento entre aquellos que permanecían institucionalizados.

Los niños que mostraban desapego veían amenazas en todo lo que había a su alrededor, una idea confirmada mediante estudios cerebrales. Repleta de hormonas del estrés como cortisol y adrenalina, la amígdala (parte principal del cerebro que controla el miedo y la emoción), aparentemente

hasta que lo veo salir de la sombra de una casa de 420 metros cuadrados y me ofrece un educado saludo. Es 2019 e Izidor tiene allí alquilada una habitación, igual que muchos otros, incluso algunas familias.

A los 39 años, Izidor es un hombre elegante y delgado de mirada triste. Siembre alerta y precavido. Como director de un restaurante de comida rápida, trabaja muchas horas.

“Cada vez que surgía una nueva pelea”, recuerda Izidor, “quería que alguno dijera: ‘Izidor, desearíamos no haberte adoptado nunca, te devolveremos al hospital’. Pero nunca lo decían”.

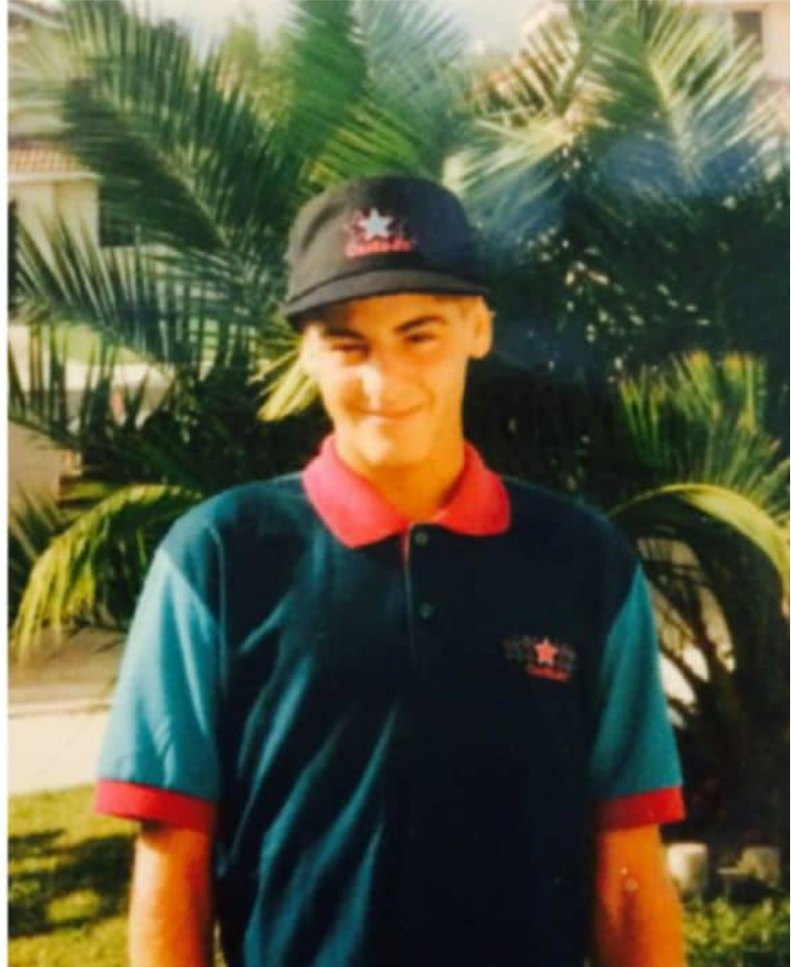
Incapaz de procesar el afecto de su familia, él solo quería saber dónde se encontraba. Todo era más simple en el orfanato, donde o bien recibías una paliza o no. “Yo respondía mejor cuando recibía una bofetada”, confiesa Izidor. “En Estados Unidos tenían ‘reglas’ y ‘consecuencias’. Demasiada charla. Odiaba el ‘¿por qué no hablamos?’”.

“De niño nunca escuché cosas como ‘eres especial’ o ‘eres nuestro hijo’. Después, cuando tus padres adoptivos te dicen frases así, piensas *de acuerdo, me da lo mismo, gracias. Ni siquiera sé de qué estás hablando. No sé qué quieres de mí ni qué se supone que debo hacer por ti*”.

UNA VEZ, CUANDO tenía alrededor de ocho años, Izidor tuvo un día feliz. Una niñera amable llamada Onisa había comenzado a trabajar en el hospital. “Le encantaba cantar y solía ponernos la música que escuchaba”, escribe Izidor en su autobiografía.

Un día intervino cuando otra niñera estaba pegando a Izidor con un palo de escoba. Para animarlo, Onisa le prometió que algún día se lo llevaría a su casa y pasarían la noche allí. Con escepticismo ante la idea de que pudiera efectivamente ocurrir un evento tan extraordinario, Izidor le agradeció la noble ocurrencia.

Unas semanas después, un día invernal de frío y nieve, Onisa lo abrigó y salió con él por la puerta principal hasta dejar atrás el orfanato. Llevó al niño, que caminaba tambaleante por



A los 16 años, Izidor comenzó a trabajar en un restaurante de comida rápida con el objetivo de ahorrar suficiente dinero para volver a Rumanía.

su seria cojera, a recorrer la ciudad. “Era la primera vez en mi vida que salía al mundo”, me dice ahora. Miraba con total asombro los coches, las casas y los negocios.

“Cuando entré en el piso de Onisa”, escribe, “no podía creer lo bonito que era todo; las paredes estaban cubiertas con tapices oscuros y había una imagen de la *Última Cena* en una de ellas. Tenía alfombras rojas”.

Los hijos de Onisa llegaron a casa después del colegio e Izidor se enteró de que era el comienzo de las vacaciones escolares de Navidad. Aquella noche ccompartió con ellos la cena.

Probó especialidades rumanas por primera vez, como *sarmale* (repollo relleno), *goulash* de patatas con fideos gruesos y un bizcocho de crema.

Después de la cena, el niño de la casa dejó a Izidor jugar con sus juguetes. Izidor siguió sus indicaciones y condujo sus trenes por la alfombra.

A la mañana siguiente, Onisa le preguntó si quería ir al trabajo con ella o quedarse con sus hijos. Como no quería separarse de ella, eligió el trabajo.

“Me vestí lo más rápido que pude y salimos de allí juntos”, recuerda. “Cuando íbamos a llegar a su trabajo, me di cuenta de que su trabajo era en

Para Izidor, estas posesiones representan paz. “Fue la primera vez que dormí en un hogar real. Durante muchos años pensé ¿Por qué no puedo tener un hogar así?”

Ahora lo ha conseguido. Pero sabe que aún faltan algunas piezas.

EN 2001, A los 20 años, Izidor sintió la necesidad de volver a Rumanía. Necesitaba dinero y decidió escribir a distintos programas de televisión para contar la historia de un huérfano rumano que realizaba el primer viaje de vuelta a su país natal. Un programa accedió y el 25 de marzo

MARÍA, SU MADRE, SE ACERCÓ PARA ABRAZARLO. MOLESTO, SE ALEJÓ.

el hospital, mi hospital, y me puse a llorar... De alguna manera pensé que sería parte de la familia de Onisa”.

Por su propia estupidez, había dejado que se desvaneciera la posibilidad de estar en el lugar más increíble de la Tierra, el piso de Onisa. Lloró hasta que le amenazaron con pegarlo.

Hoy en su habitación, Izidor ha recreado el escenario de la noche más feliz de su infancia.

“¿Ves?”, me dice, mientras levanta un tapiz con rosas sobre un fondo oscuro repleto de hojas. “Este es casi idéntico al de Onisa. ¡Lo compré en Rumanía por ese motivo!”

de 2001 se encontró con un equipo de rodaje en el aeropuerto de Los Ángeles. Los Ruckel también estaban allí.

“Este es el fin. Nunca volveré a verlo, pensé”, confiesa Marlys. Lo abrazó, besó y le dijo: “Siempre serás nuestro hijo y siempre te querremos”.

Izidor le enseñó dos fotografías familiares que llevaba en su cartera. “En caso de que decida quedarme allí, tendré algo para recordaros”, dijo. Marlys sintió escalofríos al ver la tranquilidad con la que Izidor parecía estar saliendo de sus vidas.

Ya en Rumanía, los productores llevaron a Izidor a visitar su antiguo

orfanato, donde fue recibido como un príncipe. Luego le informaron que habían encontrado a su familia biológica; vivían a tres horas de distancia de allí. Viajaron a través de un paisaje cubierto de nieve y se detuvieron en un campo. Con camisa, corbata y pantalones de vestir, Izidor caminó rengueando a través de aquel suelo despaseado y húmedo hasta llegar a una cabaña de una sola habitación. Estaba temblando. Un hombre de rostro alargado salió de la cabaña y caminó hacia él. Se miraron. “*Ce mai faci?*” (¿Cómo estás?), balbuceó el hombre y siguió su camino.

“*Bun*” (Bien), murmuró Izidor.

Era el padre de Izidor. Luego dos jóvenes salieron rápidamente de la cabaña y saludaron a Izidor con besos en cada mejilla; eran sus hermanas. Por último, una mujer de pelo negro que no tendría 50 años y que se identificó como María, su madre, salió y lo abrazó. Molesto, Izidor se alejó bruscamente. ¿Cómo puedo abrazar a alguien que prácticamente no conozco?, recuerda que pensó. Ella comenzó a llorar: “*Fiul meu! Fiul meu!*” (¡Hijo mío! ¡Hijo mío!).

En la casa el suelo era de tierra y todo estaba tenuemente iluminado por una lámpara de aceite. La familia le ofreció a Izidor el mejor asiento disponible, una banqueta. “¿Por qué me dejasteis en el hospital?”, les preguntó.

Izidor y Marlys durante una visita a Rumanía en 2015.



“Tenías seis semanas cuando enfermaste”, dijo María. “Te llevamos al médico. Tus abuelos te visitaron, pero después nos dijeron que algo le pasaba a tu pierna derecha. Le pedimos al médico que te curara, pero nadie nos ayudó. Entonces te llevamos a un hospital y ahí te dejamos”.

“¿Por qué nadie me visitó en 11 años?”

“Tu padre no tenía trabajo. Yo cuidaba de los otros niños. No estaba a nuestro alcance ir a verte”.

“¿Sabéis que vivir en Sighetu Marmației fue como vivir en el infierno?”

“Mi corazón”, sollozó María. “Debes entender que somos personas pobres”.

Perturbado, Izidor se puso de pie y salió de la cabaña. Su familia rumana lo invitó a ver fotos de sus hermanos mayores que ya se habían ido de casa y él les mostró su propio álbum de fotos: un sonriente Izidor al lado de la piscina, con las medallas de una competición de natación; en la playa; de picnic. Cuando se apagaron las

cámaras de televisión, Izidor contó que María le había preguntado si los Ruckel lo habían hecho daño u obligado a mendigar. Él le aseguró que no.

“Estás delgado”, continuó María. “Ven a vivir con nosotros. Yo te cuidaré”. Insistió para que le contara detalles de su trabajo y de cuánto ganaba, y le preguntó si le gustaría construir una casa nueva para la familia. Izidor ya estaba agotado y ansioso por irse.

“Me llamó desde Bucarest”, cuenta Marlys, “y dijo: ‘Tengo que volver a casa. Sacadme de aquí. Estas personas son horribles’”.

desarrollo infantil que visitó las instituciones para los “insalvables” y hoy se ha convertido en uno de los principales especialistas mundiales en el cuidado de niños institucionalizados que luego son adoptados por familias occidentales. “Al principio, todos mostraban una actitud optimista”, afirma Federici. “Se pensaba que familias cariñosas podían curar a estos niños. Yo les advertí: estos niños van a empujaros hasta el límite. Es preciso prepararse para trabajar con niños con necesidades especiales. En lugar de ‘te quiero’ solo se debe decirles ‘estás seguro aquí’”.

“DESDE LOS 15 AÑOS SABÍA QUE NO TENDRÍA UNA FAMILIA”, CUENTA IZIDOR.

Unas semanas más tarde, estaba de vuelta en Temecula, una ciudad vitivinícola de California del sur donde viven ahora los Ruckel, quienes en los últimos años habían adoptado a cinco niños en acogida temporal.

Unos amigos le dijeron que había trabajo en Denver y decidió mudarse. Danny y Marlys lo visitan y también han viajado con él a Rumania. Es más difícil para él venir a nuestra casa en California, dice Marlys.

EL NEUROPSICÓLOGO RON Federici fue otro de los exponentes de la primera ola de expertos en

Federici y su mujer adoptaron ocho niños de instituciones con sistemas despiadados: tres de Rusia y cinco de Rumanía. En sus años de práctica clínica en Virginia, Federici ha visto a 9.000 jóvenes, cerca de un tercio de ellos de Rumanía. A partir del seguimiento de sus pacientes durante décadas, ha descubierto que cerca del 20 por ciento pueden vivir independientes.

Los padres más exitosos, en opinión del experto, son aquellos que lograron enfocarse en habilidades básicas para manejarse en la vida y conductas adecuadas. “Los Ruckel son un buen ejemplo; ellos esperaron y él hoy está bien”.

Federici y su mujer se han convertido en tutores legales permanentes de cuatro de sus hijos rumanos, hoy ya adultos. Dos de ellos trabajan, bajo supervisión, para una fundación que él mismo estableció en Bucarest; otros dos viven con sus padres. (El quinto es un bonito ejemplo de aquel afortunado 20 por ciento; es médico de urgencias). Sus dos hijos adultos que aún siguen en casa tienen dificultades cognitivas, pero trabajan y son agradables, según cuenta Federici. “¡Son felices!”, exclama. “Han encontrado maneras, no de superar lo que les ha sucedido, ya que realmente no es posible hacerlo, sino de adaptarse y no hacer rehenes a otras personas”.

EN CUALQUIER CASO, que Izidor hoy viva de manera independiente es una historia de éxito entre los supervivientes de estas instituciones. “¿Alguna vez imaginaste tener una familia?”, le pregunto.

“¿Una familia propia? No. Desde los 15 años sabía que no tendría una familia. Al ver a todos mis amigos en relaciones tontas, con celos, control y depresión, pensé ¿Realmente? ¿Todo eso por una relación? No”. Dice que no extraña lo que nunca conoció, aquello que ni siquiera lo percibe. Se enfoca en lo que tiene por delante y hace lo mejor posible por actuar de la manera en que los humanos esperan que otros humanos actúen.

“No soy una persona que pueda mostrar cercanía”, dice Izidor.

Pero a veces, muestra sentimientos. Dos años después de que lo echaran de casa, estaba cortándose el pelo en una peluquería que conocía a la familia. “Tu madre y tus hermanas han tenido un accidente con el coche ayer. Están en el hospital”.

Izidor salió corriendo, compró tres docenas de rosas rojas y se presentó en el hospital.

“Unas horas después, nos dieron el alta”, recuerda Marlys. Izidor fue a la casa que había estado intentando boicotear, a ver a esa familia que odiaba.

Supuso que Danny Ruckel no lo dejaría entrar. “¿Prometes comportarte con nosotros?”. Izidor se comprometió. Danny le permitió pasar al salón; allí estaba delante de todos, con flores y lágrimas en los ojos. Le dio las flores a su madre y en una muestra de sinceridad que nunca antes habían visto, les dijo: “Estas flores son para todos. Os quiero”.

Aquello marcó un punto de inflexión.

Pero primero, Izidor tuvo que acercarse a aquella puerta de madera que había cerrado de un golpe al salir de allí cientos de veces.

Llamó y esperó en la entrada, con la cabeza baja y el corazón a saltos, sin saber si lo dejarían entrar. Los abandoné, los traté mal, hice que su vida fuera un infierno, pensó.

Y luego ellos abrieron la puerta. 

DE THE ATLANTIC (JUNIO 2020), COPYRIGHT © 2020 POR THE ATLANTIC MEDIA CO. DISTRIBUIDO POR TRIBUNE CONTENT AGENCY, LLC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

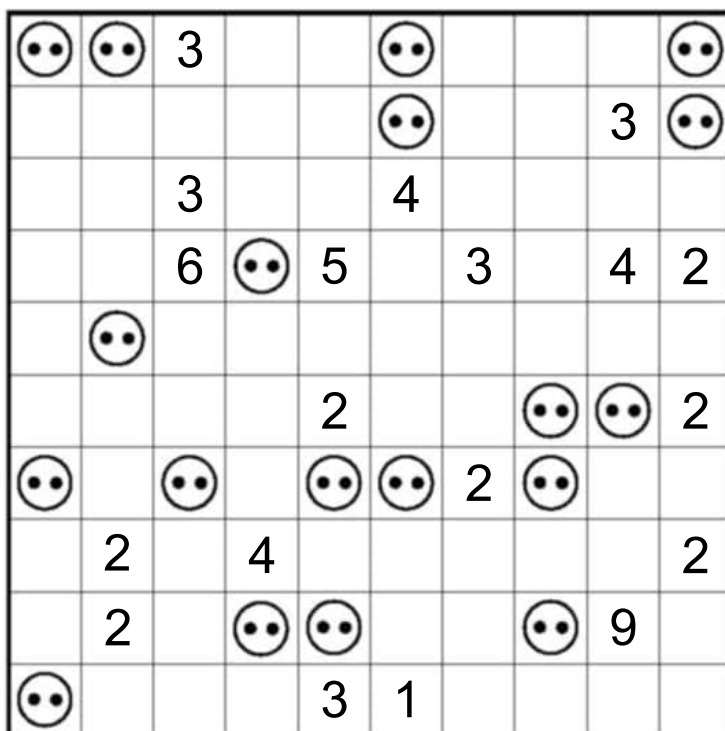
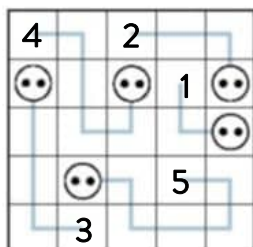
ROMPECABEZAS

Contacto

CÓMO JUGAR:

Traza una línea desde cada número hasta un enchufe. Cada línea debe pasar tantos cuadros vacíos como indique el número. Ningún cuadro debe permanecer vacío y ningún enchufe debe quedar sin usar.

EJEMPLO:



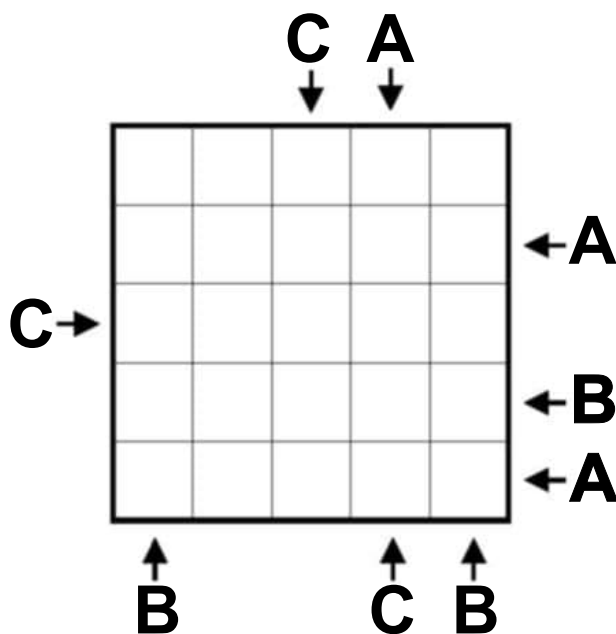
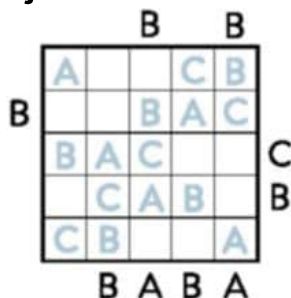
ABC

CÓMO JUGAR:

Coloca en cada fila y en cada columna las letras A, B y C de modo que ninguna fila o columna contenga la misma letra más de una vez.

Las letras fuera de la cuadrícula indican cuál se encuentra primero desde la dirección de la flecha.

EJEMPLO:



VISITA PZZL.COM/RD PARA SUGERENCIAS Y EJEMPLOS DE AMBOS TIPOS DE JUEGOS.

SUDOKU 6X6

1

	5		4		
					5
	6		3		
3	4				
5		4	1		3
				2	

CÓMO JUGAR:

Coloca los números del 1 al 6 una sola vez en cada

- a) fila,
- b) columna,
- c) área destacada en negrita y
- d) rectángulo blanco o gris.

2

				2	
			4		
6		1			
	5				3
	4		6		2
		2		4	

3

			6		
		1		6	
4				5	
			3		
2					4

EJEMPLO:

1	2	6	5	3	4
3	5	4	1	2	6
6	4	2	3	5	1
5	1	3	6	4	2
2	3	1	4	6	5
4	6	5	2	1	3

4

	6				
5					
	3			5	
				6	
			2		
					1

5

		6		4	
	2				
			5	3	

¡CUIDADO!

¡Las áreas destacadas en negrita ya no son de 2x3!

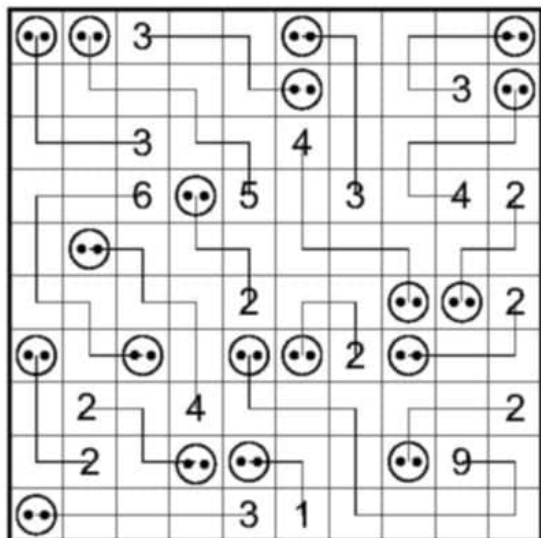
6

					6
	3				
			5		
5	1				2

SOLUCIONES ROMPECABEZAS

Viene de la página 120.

Contacto



ABC

	B		A	C
		C	B	A
C	A	B		
A			C	B
B	C	A		

SOLUCIONES SUDOKU 6X6

1

2	5	1	4	3	6
4	3	6	2	1	5
1	6	5	3	4	2
3	4	2	6	5	1
5	2	4	1	6	3
6	1	3	5	2	4

2

4	1	3	5	2	6
5	2	6	4	3	1
6	3	1	2	5	4
2	5	4	1	6	3
3	4	5	6	1	2
1	6	2	3	4	5

3

1	2	3	6	4	5
6	4	5	2	3	1
3	5	1	4	6	2
4	6	2	1	5	3
5	1	4	3	2	6
2	3	6	5	1	4

4

4	6	2	5	1	3
5	1	3	4	2	6
2	3	6	1	5	4
1	5	4	3	6	2
6	4	1	2	3	5
3	2	5	6	4	1

5

4	5	1	6	2	3
2	3	6	1	4	5
1	2	4	3	5	6
3	6	5	2	1	4
6	4	2	5	3	1
5	1	3	4	6	2

6

5	4	2	1	3	6
1	3	6	4	2	5
6	2	3	5	1	4
4	1	5	2	6	3
2	6	4	3	5	1
3	5	1	6	4	2

VOCABULARIO



**“Bueno es recordar
las palabras viejas
que han de volver a sonar.”
(Antonio Machado).**

Salvador Gutiérrez Ordóñez, de la Real Academia Española (RAE)

- 1. connotar** **A** Denotar.
B Sugerir significados con matices subjetivos. **C** Evaluar conjuntamente.
- 2. pochar** **A** Poner pocho algo. **B** Freír a fuego lento. **C** Fermentar.
- 3. licuar** **A** Suprimir. **B** Limpiar el polvo. **C** Convertir en líquido un sólido o un gas.
- 4. detentar** **A** Ejercer ilegítimamente un poder o cargo. **B** Vigilar de pie. **C** Mostrar.
- 5. sublimar** **A** Colocar debajo de los límites. **B** Pasar una sustancia de estado sólido a gaseoso. **C** Subestimar.
- 6. derogar** **A** Hacerse de rogar.
B Anular una norma vigente.
C Evolucionar.

- 7. henchir** **A** Llenar algo hasta el límite. **B** Desbordar. **C** Ser orgulloso.
- 8. decantar** **A** Cantar con ornato. **B** Llamar a voces. **C** Separar un líquido de los posos que contiene.
- 9. parafrasear** **A** Dedicar un poema a alguien. **B** Utilizar verborrea. **C** Explicar algo con otras palabras.
- 10. vilipendiar** **A** Despreciar o denigrar a alguien. **B** Depreciarse. **C** Mantener en vilo al auditorio.
- 11. inducir** **A** Extraer conclusiones a partir de datos concretos. **B** Deprimir. **C** Evitar un delito.
- 12. exacerbar** **A** Amontonar. **B** Gobernar despóticamente. **C** Irritar, causar grave enojo.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. connotar (B) Sugerir significados con matices subjetivos. «Muchas expresiones publicitarias connotan felicidad, bienestar».

2. pochar (B) Freír a fuego lento. «Mientras hierve el caldo, se pocha la cebolla».

3. licuar (C) Convertir en líquido un sólido o un gas. «Licuaban el metal para eliminar las impurezas».

4. detentar (A) Ejercer ilegítimamente un poder o cargo. «Desde que el conquistador detentó un poder omnímodo hasta la democracia, pasaron largos años».

5. sublimar (B) Pasar una sustancia de estado sólido a gaseoso. «Observaremos que el yodo se ha sublimado por completo».

6. derogar (B) Anular una norma vigente. «Los nuevos Estatutos derogan numerosos artículos del antiguo Reglamento».

7. henchir (A) Llenar algo hasta el límite. «El viento henchía las velas».

8. decantar (C) Separar un líquido de los posos que contiene. «Hay que decantar el vino 60 minutos antes».

9. parafrasear (C) Explicar algo con otras palabras. «Parafraseamos cada párrafo para fijar las ideas más relevantes».

10. vilipendiar (A) Despreciar o denigrar a alguien. «¿Por qué vilipendian al adversario?».

11. inducir (A) Extraer conclusiones a partir de datos concretos. «De estos datos se induce una sola conclusión».

12. exacerbar (C) Irritar, causar grave enojo. «La charla le había exacerbado un tanto el ánimo».

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente

TRIVIAL

Samantha Rideout

1. ¿Qué política estadounidense ha escrito, entre otros, el libro titulado en España *Nuestra verdad*?

2. ¿Qué tipo de vino se envió a la Estación Espacial Internacional durante un año para ver cómo envejecía?

3. Los vikingos pudieron contribuir a la expansión por el mundo de qué animales al llevarlos a bordo de sus barcos para controlar a los roedores.

4. ¿En cuál de estos países no encontrarás una pirámide de más de 2000 años: Sudán, México, Madagascar o Italia?

5. ¿Con qué sistema operativo funcionan casi tres cuartas partes de los *smartphones* del mundo?

6. Se estima que entre el 18 y el 35% de los humanos experimentan estornudos fóticos, ¿qué son?

7. Temblores, pérdida del olfato y rigidez muscular son síntomas de una enfermedad que afecta a la

producción de dopamina en el cerebro. ¿Cuál es?

8. En el invierno de 2021, ¿qué género musical tradicional fue tendencia en la red social juvenil TikTok?

9. ¿Qué exitoso drama chino fue reproducido más de 15.000 millones de veces antes de que el Gobierno chino lo censurara?

10. ¿En qué país se popularizó el concepto de "slow television"?

11. George Bridgetower fue un virtuoso violinista británico de ascendencia africana. ¿Qué compositor le dedicó su Sonata para Violín N°9?

12. Antes de que existiera Internet, un matemático soviético propuso una red nacional de ordenadores civiles. ¿Verdadero o falso?

13. ¿Qué criatura mitológica es el animal nacional de Escocia?

14. ¿En qué década apareció por primera vez la saga *Godzilla*, hoy con 30 películas?



Respuestas: 1. Kamala Harris. 2. Vino tinto (Burdos). 3. Gatos. 4. Madagascar. 5. Android. 6. Estornudos en respuesta a una luz brillante. 7. El Parkinson. 8. Sea shanties. 9. Historia del Palacio Yanxi. 10. Noruega. 11. Ludwig van Beethoven. 12. Verdadero, pero la propuesta fue rechazada. 13. El unicornio. 14. En los años 50.

CITAS CITABLES

Ayudar a otros y querer un mundo mejor no nos convierte en héroes. Solo nos hace humanos.

—Janira Taibo, FUNDADORA DE "26 LETTERS" [PÁG. 32]

He amado a muchas personas, y con eso quiero decir que me siento realmente feliz en su compañía. Eso es todo: la alegría de estar acompañado por alguien. A eso es a lo que llamo amor.

—Joni Mitchell, CANTANTE

No hay un cuerpo saludable en el mundo más fuerte que el espíritu de una persona enferma.

—Andrea Gibson, POETA

La pandemia acentuó esa parte de mí que se pregunta “¿Por qué soy útil? ¿Soy útil para algo?”. Solo soy útil si siento que puedo responder a las necesidades.

—Yo-Yo Ma, MÚSICO

Reflexionar sobre algo es una cosa, pero arrepentirse es otra. El arrepentimiento es inútil.

—Idris Elba, ACTOR



PRÓXIMO MES

Ajusta tu metabolismo

Ajustarte con el reloj te ayudará a estar más delgado y saludable.



La ciencia de la sabiduría instantánea

En ocasiones, los traumatismos desencadenan un notable talento creativo en las víctimas. ¿Hay un genio en nosotros?

LECTURA EXTRA

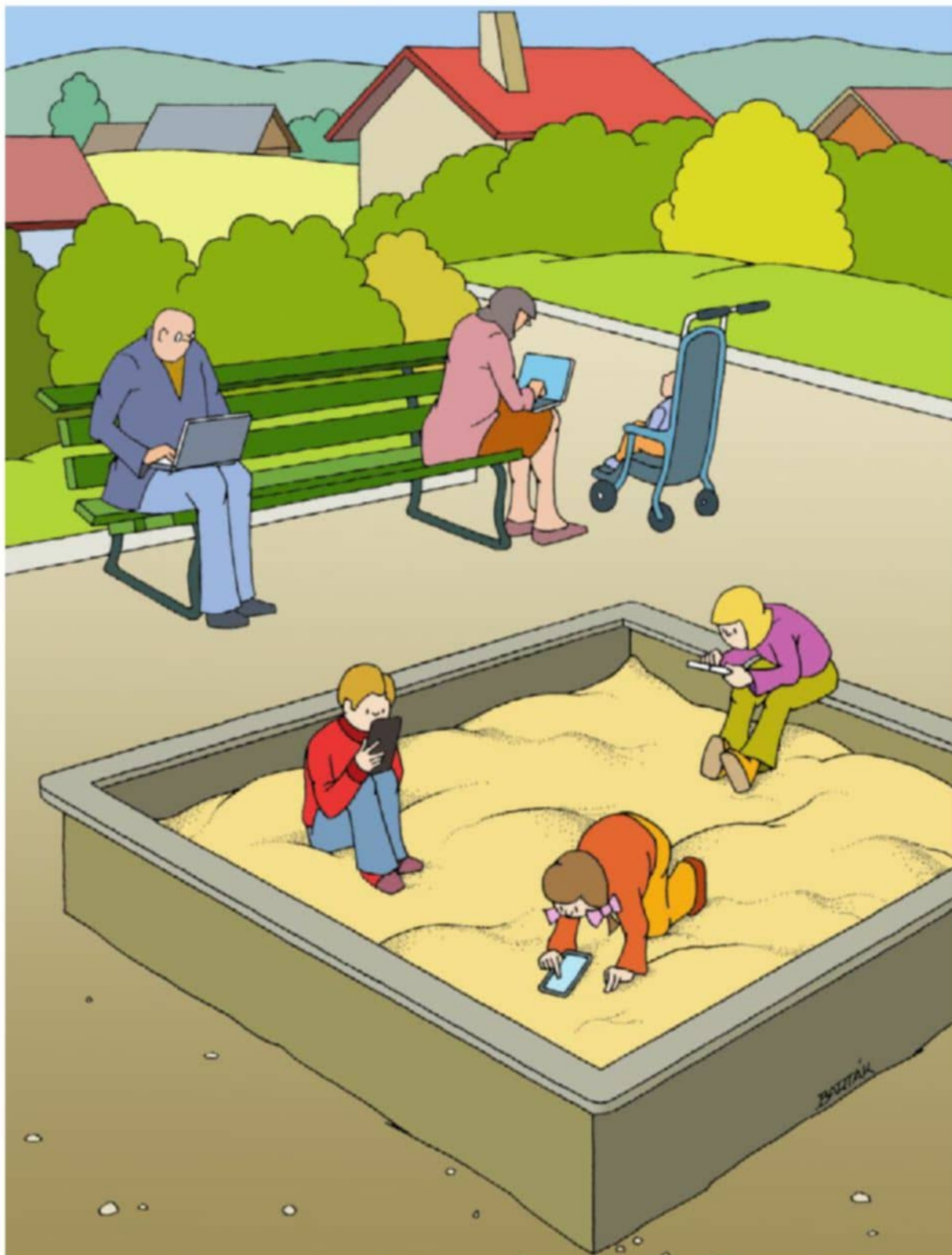
Tres días que sacudieron el mundo

Se cumplen treinta años desde que se ordenara a los tanques salir a las calles de Moscú para aplastar la incipiente democracia en Rusia.

Ajustes de vida en 10 minutos

¿Necesitas dinero?
¿Quieres cocinar mejor o sentirte más feliz? Estos 32 ajustes rápidos y sencillos pueden suponer grandes cambios.

ÚLTIMA RISA



¡Comodidad y elegancia las 24 horas del día!

MOCASINES

Lady Chic

• Confort TOTAL •

Plantilla
PIEL
AUTÉNTICA

Oferta especial
antes ~~45€~~
ahora **30€**

"Por fin puedo ir elegante y caminar durante horas cómodamente"

Ribete con acabado serpiente

Cómodo tacón/cuña

3,5 cm

Detalles de lujo

DISPONIBLES
EN TALLAS 36 a 41

¡Tan bonitos y cómodos que no se los querrá quitar!

Elegante y cómoda... ¡así se sentirá este verano! Porque los **Mocasines "Lady Chic Confort TOTAL"** están diseñados para lucir con falda o pantalón y caminar durante horas.

Su plantilla acolchada de auténtica piel le asegura la máxima comodidad... Su horma flexible, ligera y extraconfortable se adapta al pie sin causar molestias...

Su pequeño tacón en forma de cuña con la altura recomendada por los podólogos le ayuda a caminar con mayor firmeza... Su precioso diseño en tono beige con un coqueto ribete con acabado serpiente y una bonita cadena dorada los hace elegantes... Sin duda, serán su calzado favorito este verano.

GRATIS

REGALO ESPECIAL
PARA LOS LECTORES DE
Selecciones
READER'S DIGEST



Consiga los Mocasines Lady Chic Confort TOTAL por solo 30€ (más 4,95€ de gastos de envío)

Llame ahora al 902 107 902

GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

ES26



FOTO: ISTOCK / JENDEVOS